

JAN VAL ELLAM

# MENTALMA

GESTÃO PSÍQUICA E MEMÓRIAS COMPLEXAS

MÓDULO

II



CONECTAR EDITORA



MENTALMA - II

GESTÃO PSÍQUICA E MEMÓRIAS COMPLEXAS

JAN VAL ELLAM

1a Edição

NATAL - RN - 2022

CONECTAR EDITORA



# MENTALMA II - GESTÃO PSÍQUICA E MEMÓRIAS COMPLEXAS

**Copyright © Jan Val Ellam, 2022. Todos os Direitos Reservados**

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou usada de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, inclusive fotocópias, gravações ou sistemas de armazenamento em bancos de dados, sem a devida permissão, exceto nos casos de trechos curtos citados em resenhas críticas ou artigos de estudos.

**Editor:** Rodrigo de Paula Pessoa Freitas

**Produção:** Krysamon Cavalcante

**Capa:** Luciana Lebel

**Revisão:** Maria Helena Kummer

**Conectar Editora, Distribuidora e Livraria Ltda.**

[www.conectareditora.com.br](http://www.conectareditora.com.br)

## Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

E46men Ellam, Jan Val, 1959-  
Mentalma – O yoga do cotidiano : Mentalma II –  
Gestão psíquica e memória complexas / Jan Val  
Ellam. Natal: Conectar Editora, 2022.  
  
258p., 22,9cm  
  
1. Filosofia. 2. Meditação. 3. Psiquismo humano –  
Autoconhecimento. 3. Meditação I. Título.  
  
CDU 181.45

Elaboração: Irany Gomes Barros – CRB/7-3569

**ISBN:** 978-65-86157-22-2 Físico

**ISBN:** 978-65-86157-21-5 Digital

1ª Edição - Natal - RN/2022



# SUMÁRIO

[Sinopse](#)

[Introdução](#)

[Advertência](#)

1. [Aprofundamento de Alguns Temas Abordados no “Mentalma I”](#)
  - [1.1. A educação humana e a “doença do \*dehatma buddhi\*”](#)
  - [1.2. As velhas ideias “enraizadas” no psiquismo humano](#)
  - [1.3. O cérebro físico e o ego humano](#)
  - [1.4. A disciplina dos “3As” e a “vivência interior”](#)
  - [1.5. Capacidade de percepção do psiquismo humano](#)
  - [1.6. Reforma íntima](#)
    - [1.6.1. Os antigos e os novos hábitos e ideias](#)
    - [1.6.2. Avaliação do “Eu terreno”](#)
  - [1º Exercício Mental](#)
  - [1.7. Contextos da vida humana](#)
    - [1.7.1. Contexto da “química corporal”](#)
    - [1.7.2. Contexto da “Vontade pessoal”](#)
  - [2º Exercício Mental](#)
  - [1.8. Tipos de psiquismo humano](#)
  - [3º Exercício Mental](#)
2. [Autoconhecimento: O “Primeiro Passo” para o “Progresso Espiritual”](#)
  - [2.1. O “progresso espiritual” e a “programação espiritual”](#)
  - [2.2. A evolução do DNA humano](#)
  - [2.3. A busca na autoanálise](#)
  - [4º Exercício Mental](#)
  - [2.4. O “Eu organizador da Consciência”](#)
  - [5º Exercício Mental](#)
  - [2.5. Construção do psiquismo pessoal](#)
3. [A Vontade em Ação no “Manifesto” e no “Imanifesto”](#)
  - [3.1. A realidade “manifestada”](#)
  - [3.2. A Vontade atuante no “imanifesto”](#)
  - [6º Exercício Mental](#)
4. [A “Arte Quântica” de Direcionar os Pensamentos](#)
  - [4.1. A importância da “limpeza” das memórias](#)
  - [7º Exercício Mental](#)
  - [4.2. A substância PKMzeta](#)
  - [4.3. Como fazer a “limpeza” nas memórias](#)
  - [8º Exercício Mental](#)

5. Solidão: o “Laboratório da Alma”  
9º Exercício Mental
6. Modificar a Si Mesmo
  - 6.1. Deixando a “zona de conforto”  
10º Exercício Mental
  - 6.2. Deixando de ser um “carregador de passado”  
11º Exercício Mental
  - 6.3. “Colapsando” novas possibilidades
7. Dificuldades para a Concentração e a Meditação
8. Integrantes da “Espécie Homo pouco sapiens”
  - 8.1. A “Meta Maior” do ser pensante
  - 8.2. O ser esclarecido e os “rebanhos humanos”  
12º Exercício Mental
9. Aprofundamento do “Método do ‘Não Sou Eu’”  
13º Exercício Mental
10. Dia “Meta 10”
  - 10.1. *Yoga* tradicional e rodopio
  - 10.2. “PAC – Programa Ansiedade Controlada”
  - 10.3. “Contemplação quântica”
  - 10.4. “PRA – Programa Respiração Aprofundada”
  - 10.5. “Negação de mim mesmo”
  - 10.6. “PAR – Programa Alimentação Regrada”
  - 10.7. Relaxamento, concentração e meditação
  - 10.8. Exercícios de alongamentos
  - 10.9. “*Phowa*”
  - 10.10. “Nada concluir” e “indiferença amorosa”
  - 10.11. Implementação do “Dia Meta 10”  
14º Exercício Mental
11. Pacificação Pessoal: O Fim de Todos os Medos  
15º Exercício Mental
12. Grau de Maestria Relativo à “Gestão Psíquica e Memórias Complexas”
  - 12.1. Maestria do Grau 1 – “*Mentalma I*”
  - 12.2. Maestria do Grau 2 – “*Mentalma I*”
  - 12.3. Maestria do Grau 3 – “*Mentalma I*”
  - 12.4. Maestria do Grau 4 – “*Mentalma I*”
  - 12.5. Maestria do Grau 5 – “*Mentalma I*”
  - 12.6. Maestria do Grau 6 – “*Mentalma II*”  
16º Exercício Mental

Notas Explicativas

O que é o INSTALM?

Sobre o Autor

Manifesto Projeto Orbum

## SINOPSE

Neste segundo livro da série “*Mentalma*”, Jan Val Ellam aprofunda algumas das questões abordadas no primeiro e introduz novas práticas desse seu método de *Yoga* do cotidiano, adaptado para os ocidentais, a partir, principalmente, dos ensinamentos da “Revelação Psíquica”, trazida por Kapila (séculos VII a.C a VI a.C), fundador da escola *Samkhya*, de filosofia hindu.

Por que o ser humano tem tanto medo da morte? O que o(a) praticante do *Mentalma* pode fazer para perder esse e outros medos que o afligem? Como proceder para conseguir uma “boa passagem” para a “Vida Espiritual Eterna”, no momento da morte do corpo físico? Descubra, neste livro, as respostas para essas e outras questões tão importantes para aquele(a) que busca o conhecimento e o controle sobre si mesmo.

Sob a orientação dos temas discutidos no “*Mentalma II*”, o(a) praticante poderá levantar as sugestões para a elaboração de uma agenda diária, visando o seu “progresso espiritual”, e para conquistar o sexto grau de maestria (“Maestria da Arquitetura do Projeto Espiritual de Vida”), que é relativa à gestão psíquica.

## INTRODUÇÃO

No livro “*Mentalma I – A Consciência Esclarecida e a Gestão dos Arquivos Mentais*”, expliquei que repassei esse conjunto das minhas reflexões e práticas das disciplinas diárias utilizadas para “controlar o estresse” do atordoante “cotidiano”, no que diz respeito às questões terrenas, acrescidas das “interferências” complexas e desagradáveis de Seres “problemáticos” do universo vizinho.

Desse modo, importantes vivências desta vida e as que foram possíveis de serem resgatadas da minha memória espiritual estão inseridas no contexto do Mentalma — inicialmente, expus o conteúdo do Mentalma por meio de palestras —, que considero extremamente ousado, porque pressupõe a emancipação pessoal.

Esse meu aprendizado está sistematizado em sete partes, descritas na série de livros mostrada a seguir, sendo que, até o momento, estão publicados os dois primeiros:

- *Mentalma I – A Consciência Esclarecida e a Gestão dos Arquivos Mentais*
- *Mentalma II – Gestão Psíquica e Memórias Complexas*
- *Mentalma III – Autoconhecimento e Emancipação*
- *Mentalma IV – Consciência Pessoal e Soberania Espiritual*
- *“Mentalma V – Autorrealização*
- *Mentalma VI – Qualia e o Laboratório Mental*
- *Mentalma VII – O Eu como Computador Quântico*

Conforme registrei no primeiro livro sobre esse tema, não vou negar que, por se tratar de um projeto pessoal – no qual buscava, principalmente, sentir-me lúcido e com a Alma pacificada no momento em que viesse a deixar esta vida –, tive uma certa indecisão inicial em compartilhar o Mentalma. Entretanto, disponibilizei-o na generosa expectativa de que alguém possa servir, dando-lhe condições para o despertar espiritual que lhe permita a “autorrealização”.

Neste segundo livro desta série, aprofundo alguns aspectos já abordados no “*Mentalma I*” e introduzo outros novos.

O “*Mentalma II*” lida com questões que, aparentemente, podem constituir novidade para algumas pessoas, mas isso já vem sendo praticado por muitos, ao longo da história humana. A dificuldade é que, para o ocidental em geral, esses temas parecem ficção, pois só percebe a realidade disso quem penetra mais fundo nessas vivências e práticas.

Agradeço, penhorado, os concursos inestimáveis de amigos do Instituto de Estudos Estratégicos e Alternativos – IEEA ([www.janvalellam.org](http://www.janvalellam.org)), sem os quais o presente livro, provavelmente, não seria elaborado.

**Jan Val Ellam**

Atlan, 8 de janeiro de 2022



## ADVERTÊNCIA

VIVO NUM MUNDO em que praticamente todos, em qualquer oportunidade que se apresente, procuram reafirmar o teor das suas crenças e convicções. Desse modo, a verdade se torna sempre a premissa da lógica pessoal e do que mais puder ser “compreendido” pelo que já se encontra “estabelecido” — ou seja, possivelmente condicionado para ser inevitavelmente entendido.

Criei o Mentalma como sendo o meu método de **nada reafirmar**, questionando todas as minhas “certezas sinápticas”, refletidas nas raízes neurais dos caminhos eletroquímicos existentes no cérebro do qual me sirvo. Muito ao contrário, ele faz novas afirmações, provocando curiosidade.

Reafirmar é reforçar os circuitos neurais já existentes. O Mentalma questiona e recria, assegurando novas possibilidades, o que soa não muito agradável para que os buscam alento, conforto, enfim, um refúgio, julgando-se “possuidores da verdade”.

Então, o Mentalma é uma “tijolada” que dou na minha própria cabeça, ou melhor dizendo, no meu próprio psiquismo, para que não me sinta “estacionado”, ou seja, para que eu não fique numa “zona de conforto” — situação na qual a pessoa se sente segura, tranquila, aliviada, acomodada — achando que estou bem “posicionado”, quando, na verdade, ainda preciso caminhar, e muito. Por isso, se alguém tomar conhecimento do Mentalma — que não é um método de autoajuda — e, no final, disser “adorei”, saiba que há algo de muito errado nessa percepção, porque criei esse tipo de *Yoga* para mexer comigo, para me provocar, para me incomodar, pois “caminhar é preciso”.

Ao se sentir confortável, o ser humano “descansa”, “estaciona”, portanto, o método do Mentalma “bate” um pouco no psiquismo e, às vezes, fere a sensibilidade de alguém, pelo que de antemão me desculpo.

Assim, espero que o(a) leitor(a) consiga ficar em paz consigo mesmo, ainda que “atento”, pois o Mentalma se trata de uma “busca” pelo autoconhecimento, pelo autocontrole, pela elevação do nível de compreensão sobre a vida e os eventos ao nosso redor, enfim, pela emancipação do psiquismo.

O Mentalma é, na verdade, um desalento para os “velhos caminhos” da mente, ou seja, para o psiquismo “estacionado” em plena “zona de conforto” do “pensar que sabe”, do “pensar que achou a verdade”. Entretanto, ele é um desconforto que, apenas mais a frente, torna-se capaz de confortar. Por isso, precisa ser permanentemente refletido, tendo em vista que, da compreensão “adulta” emerge a Sabedoria, digna de assim ser classificada.

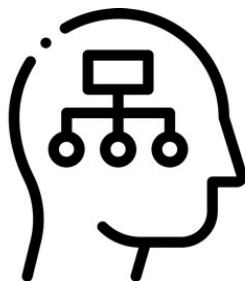
Espero, portanto, que o(a) leitor(a) possa “cair na real”, percebendo-se como alguém maior que o “Eu” até agora hospedado no seu psiquismo — e que ele(a) pensa ser este o “Eu” que o(a) define —, quando existem outros níveis de compreensão que lhe permitem não se confundir com esse “Eu automático, animalizado e bastante estressado”.

A “Consciência Pessoal” de um ser — o seu “Eu” — é tal qual uma obra de arte que começa a ser delineada quando do seu surgimento e que necessita ser trabalhada Eternidade afora!

Boa caminhada!

***Jan Val Ellam***

## APROFUNDAMENTO DE ALGUNS TEMAS ABORDADOS NO “MENTALMA I”



*“O firmamento mental deve ser como a atmosfera, a qual não deixa que nela fiquem as marcas da passagem que por ela fazem os pássaros, os aviões ou as nuvens.”*

— SAI BABA, EM “SADHANA, O CAMINHO INTERIOR”

O “*MENTALMA II*” é um complemento do *Mentalma I*” no sentido de aprofundar alguns pontos, fortalecendo os temas antes abordados, seguindo com a introdução de sonhos de arquitetura de uma conduta superior, ainda que vivendo uma vida animalizada.

Neste capítulo, portanto, apresento uma revisão de alguns temas discutidos no “*Mentalma I*”, porém já acrescentando algumas questões relacionadas ao “*Mentalma II*”.

### 1.1. A EDUCAÇÃO HUMANA E A “DOENÇA DO DEHATMA BUDDHI”

O “desespero” da Espiritualidade reside no fato de estarmos pulando de uma postura “infantil” para outra “adulta”, sem passarmos pela “adolescência”, sob a perspectiva espiritual. A maioria das doutrinas que, até agora, foram introduzidas na Terra, são para aqueles que tem uma compreensão “infantil” (baseada em crenças) desses processos, e de repente, posto que o atendimento às necessidades, principalmente, do Criador “caído” não funcionou de

maneira adequada, é preciso darmos esse salto, passando da “infantilidade” para um jeito “adulto” quanto ao entendimento desta realidade que nos cerca.

Isso já foi sinalizado por meio da **“Revelação Espírita”**, que afirmou que este nosso “mundo de expiação e provas” se transformaria, num futuro próximo, num **“mundo regenerado”**. A diferença entre esses dois contextos, é que, no primeiro podem encarnar Espíritos com todo tipo de problema, sem qualquer educação no sentido **do autocontrole, da gestão dos próprios pensamentos e sentimentos, com karmas (ou carmas) negativos muito pesados**, enquanto um “mundo regenerado” pressupõe a existência de pessoas **emancipadas**. Há uma diferença entre alguém que se pensa **religioso, espiritualizado ou emancipado**. — ver o item “1.8. Os tipos de psiquismo humano”, deste livro.

Os seres humanos, normalmente, pensam que são ou que podem ser definidos pelas suas personalidades, conforme explicado no *“Mentalma I”*. Isso pode parecer verdadeiro, porém é um tipo de “truque”, ou seja, uma “camuflagem”. Ainda que não seja verdade, o “truque” é tão bem elaborado que a pessoa, desde o seu nascimento, fica condicionada a pensar que é o seu ego terreno e, depois que cresce, dificilmente consegue vislumbrar que precisa se libertar disso.

*“Dehatma-buddhi”* é uma expressão sânscrita que descreve aquele ser humano apartado do seu Corpo Búdico — um dos Corpos Superiores —, e que, ao assumir que é o próprio corpo físico material, se confunde com o corpo animal, com o nome que lhe deram ao nascer para esta realidade.

Para um melhor entendimento da “doença do *dehatma-buddhi*”, vou usar uma comparação com a televisão (ou TV). Quando conectado na energia, esse aparelho acende uma luz, e apenas depois que se aperta o botão de ligar é que ele começa a exercer a sua função de transmitir algo, desde que haja uma sintonia com esse algo, pois, por meio de uma antena, é possível mostrar o conteúdo de um programa que está sendo conduzido por alguém, em um determinado lugar. Em tese, poderíamos dizer que o corpo humano é como uma televisão, ou seja, tão somente um instrumento. Quando a energia passa a estar habilitada, ou seja, no momento em que ocorre a “imantação” (encarnação) do Espírito, o corpo se mostra vivo. Por outro lado, ao serem desconectados, o Espírito sai e o corpo morre. Mesmo estando vivo, isso não significa que o corpo esteja cumprindo a sua função — é como a TV que apenas está ligada, mas sem transmitir.

Quando o corpo começa a funcionar, é o efeito da tal sintonia que alguém

programou para que, naquele canal, surgisse uma comunicação, e essa flui nesse cérebro, resultando uma personalidade que caracteriza esse ser humano — por analogia, na TV aparece um programa.

Enquanto a TV não pode, por si só, desenvolver algum programa a ser exibido, o cérebro humano, com o Espírito “imantado”, fica conectado na vida, apresentando um impulso fortemente condicionado a pensar que ele é o nome que deram ao seu corpo, quando ele nasceu.

Pelo menos, a TV pode mudar de canal desde que quem está manuseando o seu controle queira trocá-los, conforme sua escolha. Contudo, o ego humano perdeu essa capacidade de saber se sintonizar naquilo que ele gostaria, tornando-se vítima de um processo violento que lhe é imposto desde quando ainda era um bebê, fazendo com que ele se perceba como sendo esse nome, essa personalidade. Isso não ocorre por escolha ou por ser algo factual, mas por um costume que a humanidade possui de dar um determinado nome aos bebês que nascem, e eles passam a reproduzir uma personalidade.

Ainda que essa analogia deixe a desejar quanto à complexidade da questão, é profunda em certos aspectos, porque pode ajudar a entender o equívoco que cometem aqueles que apresentam a “doença do *dehatma buddhi*”.

O “Yoga mental” é exatamente um instrumento que proporciona caminhos que podem ajudar o ser humano a readquirir **a habilidade de saber sintonizar a si próprio em relação a panoramas “ocultos” por trás da sua existência**. Ao utilizar tais caminhos, a “camuflagem” se desfaz e ele pode vislumbrar que não existe problema em ele ser “Eduardo”, por exemplo, que é uma das faces do Espírito que vem, por meio do seu corpo carnal, e produz a sensação de personalidade. Entretanto, “Eduardo” não constitui a totalidade desse processo, pois funciona como se fosse apenas um dos canais da TV, o que se encontra selecionado no momento.

Desse modo, com o cérebro pacificado, “Eduardo” conseguirá, em alguns momentos, deixar de ser esse personagem para que outras faces do seu Espírito possam se expressar — é similar ao que acontece com a TV, quando outros canais são sintonizados — por meio da mente desse ser humano, sem que o ego terreno dele interfira nesse processo.

## 1.2. AS VELHAS IDEIAS “ENRAIZADAS” NO PSIQUISMO HUMANO



O(a) leitor(a) pode se questionar se o que afirmei acima, no item 1.1, está correto, ou ficar pensando sobre como fazer para entender essa questão da “camuflagem”.

Ao aplicar o Mentalma, é importante que, para o(a) praticante, alguns conceitos fiquem claros, como também perceber se lhe é possível ou não acreditar que certas situações são reais.

Conforme abordei no item “17.7. Sétimo ‘erro fatal’”, do “*Mentalma I*”, o filósofo Soren Kierkegaard, costumava afirmar que o ser humano se enganava ao acreditar no que não é verdadeiro, e quando se recusava a crer no que é verdade, porque não tinha “olhos para enxergar”.

Portanto, além de ter a habilidade de perceber o que é real, o(a) praticante do Mentalma precisa evitar que seu psiquismo se encha com conceitos que não são verdadeiros, pois o que importa é a busca da Verdade. Isso se torna muito difícil para quem mantém o seu foco principal nas questões materiais, levando a vida atordoada do dia a dia, e “coleccionando” crenças que lhe chegam como lavagens cerebrais, estabelecidas de modo a se acreditar naquilo que não corresponde à realidade.

A maioria dos seres humanos se porta como um “*dehatma buddhi*”, apresentando esse tipo de doença psíquica. Muito mais fácil do que aceitar essa questão é uma pessoa acreditar numa série de ideias que lhe foram impostas, por exemplo, que se não for à missa será um pecador, que se beber água fluidificada ou tomar um passe vai se tornar alguém mais equilibrado, ou que se não pagar o dízimo terá problemas com “deus”. O fato é que a maioria dos seres humanos perdeu a habilidade de descortinar os contextos mais profundos e se julga um “sábio” ancorado na tola e pueril compreensão de conceitos simplórios.

No “*Mentalma I*”, expliquei que, se a compreensão não for esclarecida de um jeito mais elevado, o indivíduo apenas adquire níveis de entendimentos equivocados, mas assumidos como verdadeiros, que podem levar ao sofrimento. Como exemplo de uma situação dessa, relatei o caso de um ente querido, que era católica fervorosa, e que, em idade avançada, passou a assistir missas pela televisão, mas o padre da igreja que ela antes frequentava, disse-lhe que isso não valia, porque não era presencial. E, por isso, ela sofreu por muitos anos, acreditando que estava “pecando”, enquanto que a questão se relacionava com as contribuições que eram recolhidas na igreja.

Não é por menos que o sábio chinês Lao Tse, desde há cerca de 2500 anos, já advertia que:

*“Para adquirir o conhecimento, adicione algo todos os dias. Para adquirir a sabedoria, elimine algo todos os dias.”*

— LAO TSE

Assim, as crenças parecem simples, porém suas raízes se fixam profundamente no psiquismo humano. Ao se tornarem “verdade” para o indivíduo, e quando esse não consegue cumpri-las, ele se desespera, achando que está “pecando”, fazendo com que desenvolva um sentimento de culpa. Então, todo um processo de derrocada existencial ocorre por algo que nem é verdade, pois se trata de uma bobagem. Entretanto, se para ele for verdade, aquela situação passa a ser o “inferno”, e de tanto sofrer, pode não ter mais sensibilidade nem vontade para verificar o que é informação nova para ele.

O(a) leitor(a) talvez se pergunte se isso pode acontecer, e a resposta que eu lhe daria é: “*Sim!*”.

Os “*yoguis* (ou *yogues*) profundos” da “linhagem sacerdotal” da Índia, trabalham com certas vertentes do *Yoga*, e suas obras foram registradas há muitos milênios.

Quando um ocidental observa *yoguis* indianos em posições corporais muito estranhas para ele ou que, por exemplo, está parado na mesma posição há uns três anos, sem comer, beber e ir ao banheiro, e as unhas e os cabelos dele já cresceram nesse tempo, provavelmente dirá: “*Isso não é possível!*”. Contudo, isso ocorre!

Por que um “*yogui* profundo” consegue atingir essa condição? Porque a sintonia que ele já promoveu no seu psiquismo, transcende à do seu corpo físico, ou seja, ele compreende que o seu “Eu” não é exatamente o seu corpo, que é apenas um meio dele se manifestar na realidade que constitui este universo. Nesse caso, o corpo dele funciona como se fosse um mero aparelho de televisão que está ligado, mas sem função, pois o foco da sua Consciência deixou de ser o nome que seus pais deram para aquele corpo. Ele já conquistou a liberdade de, mesmo sendo um Espírito encarnado, poder atuar em outros padrões de realidades — ou sintonizar outros canais, considerando a analogia com a TV. E isso é verdadeiro!

Entretanto, como provar essa situação a quem não experimentou tal vivência? Não tem como esse alguém compreendê-la, por mais teorias, explicações, analogias e metáforas que se possa apresentar a esse respeito. Quem escuta e não vivencia, não conseguirá ter certeza de que tal é possível.

Contudo, isso é real!

### 1.3. O CÉREBRO FÍSICO E O EGO HUMANO

Quando ligada e sintonizada em um determinado canal, a TV não pensa, porém, o cérebro apresenta o problema de entender que pensa.

Seja lá quem fez o corpo humano, esse cérebro adulto é composto por cerca de 100 bilhões de células nervosas, denominadas “neurônios”, que, ao se ligarem umas às outras por meio de axônios e dendritos, formam mais de 100 trilhões de “caminhos neurais”. E conforme explicado no capítulo “5. O Cérebro do Corpo Humano”, do “*Mentalma I*”, as informações que chegam no cérebro são processadas por ele e saem como um pensamento, mas isso não significa, necessariamente, que uma mensagem seja entendida de acordo com o que gostaria a “fonte original” que a mandou, pois são interpretadas a partir dos arquivos mentais que os “caminhos neurais”, desenvolvidos ao longo da vida daquele ego, vai cultivando. E ele continua “colando figurinhas-arquivos”, assimilando-as, e nesse ponto é que começa o problema do apego ao que o “Eu terreno” está condicionado. Desse modo, ele se acostuma a pensar que o que “colecciona” no seu cérebro é o real.

Ambrose Bierce afirmou que: “*O cérebro é um aparelho com o qual nós pensamos que pensamos*”. Devido a esse problema, o ser humano se acha o próprio ego, pois ocorre uma sequência singular de três eventos, que agora vou explicar, fazendo uma analogia com o que acontece com um computador.

No caso do computador, ocorre a seguinte sequência de eventos:

1. alguém direciona o controle para um computador que está com um arquivo aberto de uma apresentação, e aperta o botão de mudar o *slide*;
2. o computador processa o comando dado por meio de uma onda invisível emitida pelo controle; e
3. o computador mostra o próximo *slide*.

**Considerando-se o corpo humano no lugar do computador, tem-se as seguintes ocorrências sequenciais:**

1. a “Consciência Espiritual” expressa uma vibração, ou seja, o

Espírito emite uma mensagem “x”, direcionada ao corpo humano ao qual ele se encontra “imantado”;

2. aproximadamente 0,5 segundos depois, o cérebro animal recebe a vibração e cria um arquivo, via sinapses cerebrais, com as consequentes redes neurais, ou seja, o corpo capta a mensagem “x” ao processá-la no cérebro físico; e
3. como resultante desse fluxo, surge a “mente virtual”, conforme produzida pelo modo do processamento (capacidade e habilidade do ego), e é nela que a vibração espiritual (pensamento ou sentimento) se refletirá logo que recriada pelo “ego virtual”, ou seja, o ser humano pode expressar “x” ou não, dependendo da capacidade do seu ego terreno em se alinhar com sua “Mente Espiritual”, e vai vivendo, geralmente convicto que ele é um “sujeito pensante” e é quando aparece a ilusão da personalidade.

Na tentativa do Espírito em passar o “programa espiritual” para o seu “Eu terreno”, nem sempre há sintonia com esse seu ego. Essa dificuldade aumenta quando mais as sinapses ou “caminhos neurais” estiverem condicionados, viciados ou “entupidos” com arquivos desqualificados, pois a vontade do Espírito, o que ele gostaria de transmitir para o seu ego, não encontra seu cérebro físico com a habilidade de entendê-lo direito. O pior é que o ego toma atitudes equivocadas e ainda acha que ele é o seu corpo, cujo cérebro acha que pensa. Desse modo, a identidade desse ser humano passa a constituir o conjunto de sensações, pensamentos, emoções, situações e experiências que ele teve na sua vida, e ele se confunde com o nome — “Eduardo”, por exemplo — que deram ao seu corpo quando ele nasceu. Entretanto, isso não é real, ainda que assim ele considere.

Como romper com essa atitude de todos os dias, na qual o ser humano se considera o nome que lhe deram? O que fazer para que o seu cérebro pare de achar que pensa?

Essa mudança de postura é possível de ser alcançada pelo indivíduo que não apresenta um grande *karma* e cujo ego não é “afetado”. “Eduardo”, por exemplo, tem que se aquietar e entender que ele é apenas um instrumento que, delicada e objetivamente, pode ser, pela sua ou uma outra vontade, conduzido a se comportar de modo a haver o alinhamento profundo entre o seu Espírito e esse seu ego transitório. Quando o ego é educado, a sua “Mente Espiritual” consegue levar a vivência de “Eduardo” para onde ela quiser,

visando o cumprimento efetivo da “programação espiritual” para a qual esse personagem, que é um dos canais do Espírito, foi manifestado. Isso se chama “maestria espiritual”, e também é conhecida como “*swami*”, uma expressão derivada do sânscrito, que significa “aquele que sabe e que domina a si mesmo”, uma posição atingida por quem já teve o seu ego terreno absorvido pela sua “Mente Espiritual”, e vice-versa.

É importante o ser humano compreender que seu corpo, que recebeu um nome, é apenas um aparelho, e que o seu ego constitui um processo, uma “coleção de pensamentos e sentimentos” que ele se acostumou a ter, mas que precisa se alinhar com sua “Mente Espiritual”.

Às vezes, quando o ego se porta como um personagem “indomável”, o Espírito é obrigado a “administrá-lo” de acordo com as circunstâncias que a sua vida permitir. Quando este ego é um “alguém afetado”, que a todo momento está com raiva, deprimido, chateado ou triste, o seu Espírito vai gastar muita energia para “segurá-lo”, mas se o “Eu terreno” for um “alguém educado”, ele fica mais livre para cuidar de seus “projetos espirituais”, pois já não precisa estar tão atento para “controlar” esse ego. No instante em que o Espírito passa a gastar muito da sua energia tentando “administrar” o seu ego, ele acaba se “apartando” desse seu “Eu terreno”, o que pode resultar em complicações para os dois.

No momento em que o cérebro morre, o Espírito apenas “congela” todos os arquivos mentais do que foi vivenciado pelo seu último ego chamado “Eduardo”, no exemplo em questão, que passam a fazer parte do seu “banco mental espiritual”. Desse modo, ele não é apenas “Eduardo”, mas a “coleção” de todos os egos — terrenos e não terrenos — que personificou até então. Contudo, se “Eduardo” for extremamente descontrolado e imbecil, seu Espírito será “vitimado”, identificando-se praticamente com “Eduardo”, nem que ele não queira isso. E por isso, ele continuará se portando como “Eduardo”, na Espiritualidade, o que é um absurdo, até mesmo porque lá não existe “Espírito homem” ou “Espírito mulher” ou de qualquer outro padrão comum a esta Criação — o Espírito tem uma condição própria.

A personalidade é tão somente uma “ilusão virtual” que o Espírito promove ao utilizar o cérebro animal vivo — quando o ser humano consegue entender isso, a sua maneira de levar a existência, muda para melhor.

Essa “ilusão virtual” do ego foi comprovada cientificamente, uma vez que os cientistas de universidades americanas – por meio de experimentos – e também grupos de outros países concluíram que o ser humano fala ou pensa

numa palavra após decorridos 0,5 segundos que uma determinada área do cérebro se acendeu. Isso significa que o cérebro escuta, capta alguma vibração neuropsíquica que é ou deveria ser correspondente à palavra que ele disse ou pensou 0,5 segundos depois — ou seja, “algo” nele disse ou pensou, antes, aquela palavra. Particularmente, a isso chamo de “pensamento eferente”, que é aquele que “vem de fora” e que surge no íntimo da vibração neuropsíquica do cérebro, e a Ciência já sabe que há “algo” que o provoca, ainda que não compreenda do que se trata.

De onde vem o “pensamento eferente”? Os cientistas não sabem, porque a Ciência não reconhece o Espírito.

No item “5.4. *O processo de transmissão das informações cerebrais*”, do “*Mentalma I*”, foi abordado esse tema sobre “pensamento eferente”.

Nesta vida apressada da humanidade atual, é quase impossível conseguir vivenciar ou mesmo refletir sobre a questão do ego terreno ser apenas uma “ilusão virtual” do Espírito que o anima. Entretanto, se a pessoa lograr vivenciar essa experiência, facilmente perceberá o “pensamento eferente”, e até poderá sentir a sua “fonte” se fizer isso de modo mais profundo. Essa origem do “pensamento eferente” pode ser o seu próprio Espírito; ou um amigo espiritual com mais habilidade que ele para conduzi-la; ou um outro com o qual ela tem problemas desde uma vida passada; ou ainda outros seres como os extrafísicos e os extraterrestres — esse aspecto da vida terrena foi explicado no item “6. *A Mente Humana: a ‘Caixa de Depósitos’ do Ser*”, do “*Mentalma I*”.

#### 1.4. A DISCIPLINA DOS “3AS” E A “VIVÊNCIA INTERIOR”

Devido ao seu tipo de vibração, a capacidade de uma pessoa em perceber um Espírito — que a está abraçando ou ajudando, ou que a está criticando por ela ser falsa, por exemplo, porque tiveram uma convivência em uma vida terrena, há uns 4000 anos, na qual ela atuou de maneira inadequada —, pode ser ou não chamada de “mediunidade”, dependendo do mecanismo do qual ela se utiliza.

Tal capacidade pode ser algo natural na medida em que uma pessoa — “Eduardo”, por exemplo —, por meio de práticas respiratórias, faz com que seu mundo mental e emocional se aquietem, ou seja, que a sua personalidade se acalme, e qualquer fenômeno que venha a ocorrer no seu psiquismo, não



se confunde com seu ego terreno, pois este está sobre controle. Desse modo, saindo de “Eduardo” para “um aspecto mais profundo do seu ‘Eu’” — uma versão quase nula de “Eduardo” —, a sua “tela mental” consegue interpretar quem está atuando na sua “caixa de depósitos”, ou seja, na sua mente, que é um processo que flui ancorado no cérebro, e que recebe o impulso e o reproduz na forma do “Eu” pessoal.

Quanto tempo demora para passar de “Eduardo” para o seu “Eu profundo”? Basta um instante, pois essa passagem é “quântica”.

Que tipo de práticas e que tipo de vivências um ser humano necessita ter, para alcançar essa capacidade? Essa resposta já foi introduzida no “*Mentalma I*”, como um dos caminhos, no capítulo “10. A ‘Disciplina dos 3As’”.

Uma das práticas consiste em incorporar, diariamente, algo que faça com que o foco da Consciência do(a) praticante do Mentalma não se fixe, totalmente, no lado material da vida, mas que também possa atuar no lado espiritual que nos envolve.

Logo ao me despertar, escolhi dedicar, pelo menos, uns 5 minutos para praticar os “3As”, que são:

1. **APROFUNDAR** a respiração, sem causar desconforto, visando melhorar o desempenho psíquico, mantendo-a sobre controle, como um processo importante, “sagrado”, principalmente para romper o ritmo respiratório involuntário do cotidiano, que é curto, apressado e neurótico, e que deixa o indivíduo em perpétua agonia, quando esse ritmo só deveria ser usado para se fugir de alguma ameaça iminente, além do que, quanto mais longo o ciclo respiratório, maior a possibilidade de um corpo físico mais saudável, pois melhoram os processos de oxigenação de suas células pela inspiração, e de excreção de toxinas (dióxido de carbono, por exemplo) pela expiração.
2. **ACALMAR** a mente, sendo que, com o aprofundamento da respiração, o(a) praticante, mesmo que não queira, aquieta-se mentalmente, ou seja, diminui o seu fluxo mental.
3. **ALINHAR** com o “Eu Espiritual”, pois o Espírito “imantado” ao corpo, para estar bem na Espiritualidade e poder se unificar com seu ego, depende de uma respiração corporal mais prolongada dele, que o acalme – mas se este ego for doentio, implica que trará dificuldades ao seu Espírito.

Ao executar esse primeiro “A” por uns cinco minutos, pelo menos, o(a) praticante do Mentalma já começa a praticar o segundo “A” mesmo sem querer, porque, enquanto ele(a) **aprofunda** a respiração, também **acalma** a sua mente, e com o passar do tempo, de tanto fazer isso, ele(a) começa a se alinhar com o seu Espírito.

Como o corpo estava dormindo e seu Espírito se encontrava mais livre, é importante executar os “3As” ao acordar porque essa prática funciona como um tipo de “convite” para que o “Eu terreno” atue unificado ao seu “Eu Espiritual”, que lhe repassa a “agenda espiritual” daquele dia. Para que o Espírito “imantado” possa cumprir tarefas na Espiritualidade enquanto o seu ego segue com as suas atividades terrenas, é fundamental que este colabore, de modo que o seu “Eu Espiritual” aplique um mínimo de sua energia para cuidar dele. Se o ego estiver agitado ou violento, por exemplo, o seu Espírito precisará se dedicar totalmente a ele, tentando acalmá-lo e, até mesmo, impedindo-o de fazer algo que lhe cause algum *karma* negativo para ele administrar.

Todo dia, quando acordo, pratico essa disciplina dos “3As”. Assim, inicialmente, aprofundo a respiração, pois, geralmente, o ser humano já acorda ansioso, e uma maneira que há para combater isso, é executando um ritmo respiratório lento e profundo. Eu fiz disso um hábito matinal, portanto, quando “vou para o mundo”, eu estou plenamente alinhado comigo mesmo.

Como faço isso? Normalmente, em pé. Eu me levantava, parava onde tivesse um pouco de sol e, às vezes, sem nem lavar o rosto. De tanto fazer isso de olhos fechados, notei que, em certo momento, senti um ímpeto de sorrir, decorrente da satisfação espiritual. Era um tipo de contentamento que vinha do Espírito “que me anima”, pelo fato do seu ego humano e ele se alinharem logo pela manhã.

Por ser grátis, simples e de fácil execução, a prática dos “3As” pode levar o(a) leitor(a) a não valorizá-la ou a duvidar que seus efeitos sejam reais. Entretanto, ela é um tipo de “chave” que habilita a abertura dos compartimentos da “Consciência Espiritual” por parte do seu personagem terreno.

O(a) praticante do Mentalma não precisa executar os “3As” só ao acordar, mas sim, a qualquer momento. E além de não ter que pagar nada a ninguém para fazer isso, a pessoa se poupa de tomar remédios para controlar a ansiedade e o estresse de certos dissabores, e de manter arquivos mentais desagradáveis e perturbadores no seu psiquismo, que ela, porventura,

“coleccionou”, pois a disciplina dos “3As” a ajuda a acalmar a mente e também a “cicatrizar” esses arquivos negativos.

Às vezes, uma pessoa paga uns cinco mil reais para fazer um curso que ensina como respirar, mas ninguém incorpora um novo hábito dessa maneira, mas somente com a vivência, ou seja, com a prática e a dedicação, pois não se trata apenas de uma questão de conhecimento e técnica.

Apenas respirar, sem projetar qualquer objetivo na “tela mental”, já faz um bem singular.

A prática do exercício de respiração profunda pode contribuir para diminuir, por exemplo, a claustrofobia, enquanto o exercício da solidão — mostrado no capítulo “5. Solidão: o ‘Laboratório da Alma’”, deste livro — pode contribuir para diminuir os sintomas referentes à síndrome do pânico. O exercício de respiração profunda tem o potencial de “resolver” problemas acumulados na nossa vida psíquica.

Se uma pessoa pensar no seu pior momento, esse logo aparecerá na sua “tela mental”, o que lhe será desagradável. No entanto, se ela mantiver o foco naquele incômodo enquanto passa a respirar profundamente, enchendo aquele arquivo memorial com algum carinho, alguma tolerância e/ou compaixão, essa memória perturbadora se torna menos intensa — esse exercício é para “super-homens” e “supermulheres”, que conseguem encarar os seus maus momentos, e será muito compensador se a pessoa conseguir estabelecer esse tipo de procedimento na sua vida.

Para exemplificar a importância da respiração dirigida, vou considerar o caso de um indivíduo que tem claustrofobia e muito medo de ficar sozinho, pois não suporta a solidão. Ele pode entrar no quarto dele, por exemplo, deixando a porta um pouco aberta, só para se sentir melhor, sentar-se e, inicialmente, recitar o seu mantra ou fazer uma oração para limpar o ambiente. Em seguida, ele começa a respirar pausadamente e, em algum momento, diz: “*A partir desse instante, esse meu exercício passa a ter o objetivo específico de trabalhar esses medos que eu estão dominando o meu psiquismo em algumas situações de minha vida*”. Depois, enquanto pratica o seu ritmo de respiração aprofundada, ele vai se lembrando, calmamente, de uma situação desse tipo, que lhe causa desconforto. Se lhe vier à mente uma ocasião em que sentiu uma crise de pânico quando no meio de uma multidão que se agitava, ao provocar essa lembrança, ele a retém, imaginando-se naquele cenário, porém aplicando a sensação de calma que a sua respiração aprofundada lhe proporciona. Então, com a força da mente, na verdade, ele

está trabalhando os seus próprios arquivos.

Portanto, a respiração pode ser direcionada, com uma precisão cirúrgica, para arquivos mentais de problemas específicos, no sentido de atacar a causa e as consequências desses.

O alinhamento entre o ego terreno e a “Mente Espiritual” identifica o já citado tipo de ser humano “*swami*”, que vive experiências especiais, fora do alcance daqueles que formam o “rebanho terráqueo”. Desse modo, as pessoas do “rebanho” acham que não é possível que um ser humano execute o que um “*yogui* profundo” alcança fazer. Nessas questões, ninguém consegue provar nada a outrem, pois elas são comprovadas apenas por experiência própria, e constituem “riqueza espiritual”, que não é algo a ser ostentado, mas sim, vivenciado da maneira mais discreta possível.

Mesmo entendendo o que seu Espírito deseja, o ego pode optar por seguir sua própria decisão em determinado momento, quando isso for importante para a necessidade dele, o que demandará uma atenção maior da sua “Consciência Espiritual”.

A maravilha que há na “riqueza espiritual” é aquela que Jesus dizia, ou seja, que ela constitui uma categoria de riqueza “que os ladrões não roubam e que as traças não corroem”, porque se encontra no âmbito da Alma daquele que a possui.

As religiões simplificaram os fatos de tal modo, que ensinam, equivocadamente, que não é preciso fazer nada, bastando ter fé, por exemplo. Nós possuímos arquivos de fé “marcados” no Espírito, e até agora, isso nunca serviu para promovermos o nosso progresso, ainda que, em algumas situações, eles nos ajudem a superar certas dificuldades da vida.

Hermes Trimegisto afirmava que as experiências internas de um ser humano esclarecido tinham que ser silenciadas logo após serem vivenciadas, porque não adianta conversar sobre certas “questões adultas” com aqueles que apresentam a “visão de rebanho”, que é mediana, dominadora, e que **torna normal a mediocridade**.

Quando uma pessoa se descontextualiza do padrão da mediocridade, caso ela insista muito em expor suas vivências, certamente incomodará os que se encontram no “rebanho humano”. Se ela começar a fazer isso, será uma intromissão na vida dessas pessoas, o que não é recomendável. No entanto, apenas para auxiliar a compreensão do(a) leitor(a) é que menciono algumas de minhas vivências nesta série de livros do Mentalma, senão, jamais faria algum comentário a respeito disso.

Jesus, que é “o grande Mestre” de todos nós, nunca se portou desse modo invasivo, pois pelo que se pode perceber da sua vida, ele não deu nenhuma opinião dirigida a alguém, especificamente. No caso de Jesus, bastava ele olhar para uma pessoa e já percebia a condição áurica dela, ou seja, sua “bagagem” de arquivos tanto espirituais quanto terrenos. Contudo, ele não definia o que ela devia fazer, apenas lhe mostrava como ele percorria o seu próprio caminho, e se porventura o jeito como ele se conduzia, viesse a servir de exemplo, ficaria por conta dela seguir ou não os seus passos. Dessa maneira, quando alguém lhe perguntava como deveria proceder em relação a determinada situação, ele lhe explicava como atuava e o que pensava a respeito, alertando que, se a sua postura servisse para aquela pessoa que o consultava, que ela procurasse agir de modo similar, mas a escolha era dela. Por quê? Porque pensar e agir como Jesus fazia, era o mesmo que escandalizar o “rebanho humano”. E tanto é assim, que o crucificaram!

Naquela época, os judeus achavam que tinham que odiar os romanos, mas Jesus dizia que eles deveriam amá-los, pois quem sente ódio é tão ou mais doente do que aqueles que oprimem o povo conquistado. Entretanto, como os seus pares estavam convictos de que não dava para amar os romanos, ele permanecia em silêncio. Enfim, Jesus nunca se meteu na vida de ninguém.

Ainda que não saiba perceber o contexto que envolve a humanidade, o ser humano quer, a todo momento, que a pessoa que está ao seu lado valorize aquilo que ele pensa. Isso é um equívoco, pois quanto mais alguém evolui, menos ele invade, mais tolerância e compaixão passa a ter para com as pessoas que ama e as demais que lhes são indiferentes, no sentido de que cada ser humano tem o seu tempo, e mais se preocupa em dar, até mesmo sem esperar ser compreendido ou aplaudido.

Isso não quer dizer que, pelo fato de alguém perceber essa necessidade de se ter esse tipo de conduta para com os demais, ele seja um ser humano melhor do que quem não sabe proceder desse modo. Não se trata disso, pois essa compreensão é apenas uma componente desperta, num processo de amadurecimento espiritual, o que não significa que ele esteja sendo um “ser humano maravilhoso”, que homenageia a vida. Pode acontecer que uma pessoa que ignora tudo isso, seja muito mais útil à vida do que aquele que é mestre de si mesmo.

Para o mundo, de que adianta, por exemplo, alguém ficar meditando vinte anos numa caverna, em “reunião divina com Deus”? Ele importa bem menos do que uma pessoa que vem, há vinte anos, lavando roupa suja de doentes,

sem ter a menor ideia de que Deus existe. Ou seja, a vida se movimenta de muitas maneiras, dependendo do estágio da evolução humana, e são muito mais produtivas as “mãos que trabalham” do que uma “mente santa que fica escondida numa caverna”. Sozinho, é muito fácil ser tranquilo e bondoso, porém, na convivência com outros seres humanos, fica complicado alcançar essa condição.

O ser humano, portanto, não deveria se iludir, pois a vida é um processo cheio de momentos belos e engrandecedores, mas também pode ser um palco de horrores, dependendo de como as situações se produzam e de como ele interage com elas.

A condição animal humana tem que ser agregada de valores nobilitantes que dignifiquem o seu processo existencial, pois por si só, tal situação é vexatória para o Espírito que participa desta Criação “problemática” — por exemplo, os animais fazem sexo, mas uma pessoa pode fazer sexo com amor. Entretanto, o ser humano, cujo corpo é animal e que, portanto, está habilitado a praticar tudo que os animais fazem, consegue dignificar e ressignificar todas as suas atitudes, características que os irracionais não possuem.

### 1.5. CAPACIDADE DE PERCEPÇÃO DO PSIQUISMO HUMANO

Por que é importante a pessoa notar que, o que ela pensa ser, de fato, não é ela? Porque somente assim ela conseguirá educar o processo da “primeira versão” do seu psiquismo — com o qual ela se confunde —, ou dele se distanciar, pois só assim surgirá uma nova versão dela mesma.

O grande desafio da humanidade é se livrar dessa influência da “primeira versão” do psiquismo, que aciona no cérebro humano a sensação do “eu”, pois essa condição psíquica é totalmente “doentia”, uma vez que depende do DNA (sigla do ácido desoxirribonucleico, uma molécula orgânica constituída por nucleotídeos, e que contém as instruções genéticas nas sequências de suas bases nitrogenadas) e de uma série de confusões que, a cada segundo, acontecem na vida.

O ser humano precisa sair dessa “primeira versão do seu Eu” e elevar o foco da sua Consciência para uma segunda, uma classe de “Eu Mais Profundo”, para que este possa observar o primeiro “Eu”, bem como o fluxo dessa “corrente mental” que a todo momento envolve os cérebros vivos da espécie. Procedendo dessa maneira, ele não mais se confunde com a



“primeira versão”, porque o seu “Eu terreno” se afastou para observar os pensamentos e sentimentos que, simplesmente, fluem por essa “corrente mental psíquica”. Nesse caso, ele pode determinar o que apropriar como dele, e será sua responsabilidade organizar a sua Consciência ao escolher os arquivos mentais que devem ser mantidos e os que precisam ser descartados. Esses temas já foram detalhados nos itens “7.2. *Os Tipos de Pensamentos e de Sentimentos*”, e “13.1. A ‘primeira versão’ do psiquismo humano e a ‘doença do dehatma buddhi’”, do “*Mentalma I*”.

Com o advento da Física Quântica e dos supercomputadores, algo inquietante foi percebido. A Ciência constatou que das cem trilhões de células que o nosso corpo apresenta, somente cerca de dez por cento, de fato, são dele, pois noventa trilhões de células são de hospedeiros, ou seja, bactérias, fungos, protozoários, dentre outros — esse tema foi abordado no capítulo “10. A ‘Disciplina dos 3As’”, do “*Mentalma I*”.

Desses dez trilhões de células que realmente pertencem ao corpo humano, centenas de milhões se localizam na boca e se especializaram em detectar o sabor dos alimentos; dezenas de milhões ficam no nariz e identificam os aromas no ar inspirado; outras centenas de milhões são do sistema auditivo e recebem determinadas frequências sonoras, e mais centenas de milhões estão no aparelho visual e, em interagindo com os fótons, com a energia luminosa, possibilitam a visão. Assim, ao lidar com esta realidade, o ser humano capta essas informações.

Ou seja, o corpo humano é um tipo de “antena”, pois suas células recebem ininterruptamente tudo o que é vibração produzida por um carro que está passando, pela tosse de alguém, pelo barulho de um rádio, por exemplo, além da vibração cósmica como um todo.

Portanto, o corpo humano é uma máquina que possui células detectoras e também emissoras, e que, a cada segundo, é trespassado por quatrocentos bilhões de informações, ou seja, por quatrocentos bilhões de *bits* – cada *bit* é uma informação. A cada segundo, todas as informações que compõem o que uma pessoa está vendo, tocando, sentindo, cheirando e escutando, é produto do fato de que quatrocentos bilhões de informações por segundo, os fótons, os neutrinos e os elétrons trespassam seu corpo.

Entretanto, desses quatrocentos bilhões de informações por segundo, o cérebro humano foi criado para apenas perceber dois mil *bits*, ou seja, só capta duas mil informações em um segundo. Essas, ao serem decodificadas por ele, constituem a realidade que a pessoa consegue perceber por meio dos

seus sentidos biológicos. Por exemplo, raios ultravioletas e raios infravermelhos não são detectados pelos olhos humanos, mas esses raios existem, e se qualquer som fora da escala auditiva humana for emitido, a pessoa não conseguirá identificá-lo, porque o seu ouvido, igual a um rádio, não o sintoniza, mas aquela onda sonora se propagou no ambiente. De modo similar, se estiver um Espírito ao seu lado, a maioria das pessoas não o nota.

### **1ª Constatação:**

**Para um ser humano, a percepção da faixa de realidade em que ele vive só se dá em dois mil *bits* — duas mil informações — decodificados por segundo. O que estiver além, não será percebido, mas isso não implica que tais condições não existem. E assim, a verdade não está claramente posta na realidade que se percebe por meio dos cinco sentidos humanos.**

**Esse tipo de percepção gera um “Eu terreno” que constitui uma mera personalidade virtual, vivendo uma existência virtual, inserida numa faixa de realidade também virtual, porque isso tudo é uma “*matrix*”. Assim, em geral, a humanidade vive e se porta como a “turma da pílula azul” — referência à trilogia de filmes “*Matrix*” —, que vive dentro de uma “*matrix*”, achando que ela é tudo que existe, quando isso não corresponde à verdade.**

E o pior é que o ser humano não compreende que está inserido num tipo de “*matrix*”, e pensa, simplesmente, que vive numa realidade que é a única que existe e que sempre existiu. Como Jesus dizia, é necessário compreender o que está à vista, porque o oculto se tornará, então, evidente. Contudo, se a pessoa não entender direito o que é uma “*matrix*”, ela nunca vai vislumbrar que há aspectos ocultos nesta Criação, e vai pensar que isso que ela capta por meio dos seus cinco sentidos, é o real.

O indivíduo só começa a desenvolver a sua sensibilidade para o que está além das fronteiras da “camuflagem” da realidade quando ele sai da “corrente mental” da “turma nervosa” — mesmo sendo tão agitado quanto os demais, ele se retrai e permanece apenas observando a agitação, inclusive a sua própria.

Se não mais se confunde com a “corrente mental humana”, ele já é alguém que está fora do “rebanho dos agitados”. Todavia, se ficar muito

diferente da agitação da sua família e dos seus amigos, será melhor, por amor, ele parecer que se deixa ir no “fluxo nervoso do rebanho” para ficar um pouco parecido com os demais.

Por exemplo, não adianta uma pessoa chamada “Eduardo” chegar em casa e dizer: *“Olhem, eu quero comunicar que eu sei que não sou Eduardo!”*. Os seus familiares podem retrucar: *“Ficou maluco? Você é quem, afinal?”*. Não é assim que funciona! Não tem como se exigir que outros compreendam certos entendimentos que nos são próprios.

O ser humano somente percebe aquilo que a sua mente está pronta para entender. Assim, o Mentalma ajuda o(a) praticante a preparar a sua mente para uma nova compreensão sobre si mesmo e a vida.

## 1.6. REFORMA ÍNTIMA

O Mentalma é uma disciplina que convida o(a) praticante a colocar o foco da “Consciência Pessoal” sempre no processo de modificação íntima, sem sentimentalismos e sem culpas, automatizando algumas disciplinas ao longo do cotidiano, fixando, assim, no “Eu humano”, um proceder que dá conta da vida material mas que também se preocupa com os projetos espirituais do “Eu Profundo”.

O quanto cada um vai se dedicar para realizar sua reforma íntima é uma questão que o seu Espírito e o seu ego vão precisar negociar. Na medida em que o indivíduo toma consciência da importância da reforma íntima, torna mais fácil a tentativa que o seu Espírito fará para que seu ego se movimente nesse sentido, mas o livre-arbítrio – capacidade de decisão ou independência – de seu “Eu terreno” é que definirá o que, de fato, será realizado.

Pode acontecer que as situações da vida não permitam mudanças e adequações por parte do ego. Nesse caso, é preciso que o Espírito aguarde uma nova oportunidade.

### 2ª Constatação:

**Ainda que pareça que o Espírito tem toda a Eternidade para se “limpar” e também ajudar os seres inseridos nesta Criação “vexaminosa”, inúmeros são os desafios e as dificuldades a serem vencidos pelos “agentes da vida”, que precisam evoluir espiritualmente, visando o “resgate” do Criador “caído”, principalmente, e antes da finalização**

**desta sua Obra, que tem um tempo contado para seu término. Esse é o grande problema desta história!**

#### 1.6.1. OS ANTIGOS E OS NOVOS HÁBITOS E IDEIAS

Para reflexão, apresento este pensamento:

*“Difícil não é arranjar ideias novas, mas fugir das antigas”*

— JOHN MAYNARD KEYNES

De fato, a dificuldade não está em compreender as novas ideias, mas sim, em escapar das velhas, porque estas últimas “fincam raízes sinápticas”, ou seja, “agarram-se” na nossa mente.

No momento em que uma pessoa escuta algo novo — uma ideia ou uma história, por exemplo —, ela até pode compreender que isso seja verdadeiro, mas algum tempo depois, já não consegue se lembrar direito do que ouviu.

Por que isso acontece? Porque as **“raízes sinápticas”** que estão fortemente fixadas no seu psiquismo, **não correspondem à nova informação recebida**, mas sim, às antigas experiências, “marcadas” nela desde que nasceu. A maioria da humanidade nem consegue entender uma nova ideia devido à “cegueira” (falta de percepção) promovida pela imposição dos dogmas religiosos, principalmente.

Em geral, ao longo da vida, o ser humano segue sem promover as mudanças necessárias no seu psiquismo. Diferente disso, eu desisti de ter uma ideia definitiva sobre muitos aspectos da existência — ou seja, consegui exigir menos definições da minha personalidade —, e por isso posso me modificar sempre que acho necessário.

Se é difícil trabalhar as novas ideias, o que dizer de práticas (as do Mentalma ou do *Yoga*, por exemplo) jamais vislumbradas? Como vivenciá-las? Como evoluir e emancipar o psiquismo, se amanhã a pessoa será a mesma de hoje?

Por ser complicado se libertar dos antigos hábitos e das velhas ideias “enraizados” no seu psiquismo, o(a) leitor(a) do Mentalma, apesar de compreender o que está sendo proposto nesta série de livros, também apresenta dificuldade em colocá-lo em prática. E isso ocorre porque esses

velhos hábitos e ideias já estão tão “cristalizados” na sua mente que, no dia seguinte, ao despertar, normalmente, ele(a) já não vai se lembrar das novas informações que ouviu ou que leu na véspera. Ao acordar, o modo sináptico de funcionar do cérebro dele(a), geralmente, deixa para outro dia o compromisso pessoal de se focar na tarefa de começar a se mover.

A questão é que o antigo hábito de achar que ele(a) é o nome que lhe deram desde o seu nascimento, torna-se o empecilho principal para buscar o autoconhecimento.

Desse modo, o tempo vai passando, e ele(a) sempre encontra uma desculpa para tomar alguma providência que o(a) leve à mudança de atitudes. Os ensinamentos do Mentalma ajudam, mas se o “projeto espiritual” do(a) leitor(a) não couber no cotidiano da sua vida material, relativo à sua sobrevivência, ele nunca será trabalhado no seu psiquismo. E esse é um dos aspectos do “drama” da humanidade.

Quando o indivíduo sabe que é apenas um “agente virtual” deste universo e que o seu cérebro resulta tão somente em um personagem, ele se prepara melhor, visando produzir mais para a vida. Portanto, o seu Espírito precisa qualificar o seu psiquismo de modo a melhor usar o seu ego.

### **3ª Constatação:**

**O problema está nas antigas ideias “enraizadas” profundamente no psiquismo humano, pois elas dificultam a reforma íntima da pessoa. Por mais que ela tenha ímpeto de ser alguém diferente do que foi ontem, a “bagagem sináptica” no seu cérebro e a herança (hábitos e habilidades) da sua “Mente Espiritual” a atrapalham, pois permanece sempre a mesma.**

**Se ela não modificar essas “raízes” por meio de exercícios meditativos, se não “desenterrar” um pensamento ruim que ela guardou nesta vida, e se não se esforçar para ressignificá-lo, não se livrará dele, e isso a perturbará.**

O que é um pensamento ruim? Por exemplo, há trinta anos alguém tratou mal uma pessoa, e seu hipocampo (estrutura do cérebro aonde ocorre o armazenamento temporário da memória, principalmente a de longo prazo, e que faz parte do sistema límbico, que é o conjunto de estruturas responsáveis pelo sentimento) guardou aquela memória como desagradável ao associá-la a

uma emoção negativa. Cada vez que se encontra com aquele indivíduo que a desprezou, ela se recorda daquilo que está profundamente “enraizado” no seu cérebro, o que constitui um grande incômodo para ela. Entretanto, há uma maneira de “arrancar essa árvore-ideia” que produz esses “frutos-sentimentos” e “frutos-pensamentos” negativos nas suas sinapses, de maneira que ela se livre dessa lembrança perturbadora, e isso será explicado no item “2.3. A busca na autoanálise”, deste livro.

O Mentalma é um convite para quem quer amadurecer, emancipando-se dos padrões de ideias e de hábitos reinantes nos “rebanhos humanos”, ou até mesmo escutando o que lhe aconselham, desde que o indivíduo também busque o próprio caminho no seu psiquismo, pois a elaboração de novas ideias esclarecedoras e de “projetos espirituais”, é algo que ele cria nele mesmo.

#### 1.6.2. AVALIAÇÃO DO “EU TERRENO”

Será que a programação que o Espírito tinha para seu “Eu terreno” no momento atual, é que este já fosse alguém um pouco diferente do que está sendo? Quem pode fazer essa avaliação?

A própria pessoa pode decidir sobre essa questão ao se perguntar se ela está satisfeita com o que o seu ego tem manifestado. E, nesse caso, não se trata de ser rico ou pobre de bens materiais, títulos disso ou daquilo, mas se a pessoa está contente com a sua natureza psíquica ou se ainda se incomoda com a qualidade e a intensidade de determinados pensamentos e sentimentos que ocupam a sua mente, assim como com algumas de suas atitudes. Ou seja, a questão aqui é medir o grau de satisfação ou de insatisfação espiritual do “Eu terreno”, pois isso poderá indicar que o mesmo já poderia ser alguém diferente do que tem sido.

Para romper com a situação em que se encontra, faz-se necessário que a pessoa utilize o recurso de alguma disciplina, como as indicadas no Mentalma. Tem que haver uma atuação de dentro para fora, e não apenas tomando remédios ou chás com efeitos medicinais para resolver problemas de ansiedade, ou mesmo para provocar alteração na Consciência, por exemplo, pois a vivência interior é a base do autoconhecimento.

Então, fazer esse tipo de pergunta a si mesmo, é muito importante para a pessoa ir construindo, conscientemente, um processo cerebral que, por meio



do seu modo de pensar, permita-lhe administrar todos os pensamentos e sentimentos que aparecem, ou seja, que outros “jogam na sua caixa de depósito”, que é a sua mente. Conforme mostrado no capítulo “11, o ‘Eu’ que Surge da ‘Caixa de Depósitos’”, do “*Mentalma I*”, mesmo que ela decida que não vai pensar em nada, lá vem um pensamento ou um sentimento invadindo-a, colocado por “alguém”, uma vez que o cérebro de cada um de nós é só uma “caixa de depósitos” de influências de diferentes origens.

A questão é que os pensamentos não são definidos pelo ego, mas acontecem porque “alguém” de fora os emitiu, ainda que possam não ser bem entendidos pelo “Eu terreno”. Se a pessoa não se desviar dos pensamentos e sentimentos que começam a fluir no seu psiquismo desde o momento que acorda, ela não conseguirá sintonizar algo diferente disso, e seguirá até o fim da vida tentando ser o melhor que puder, mas não vai transcender essa situação. O problema é que o seu “Eu Verdadeiro”, que se encontra além desse fluxo de pensamentos e sentimentos da “corrente mental humana”, não poderá ser percebido pelo ego. Quase toda a humanidade se encontra nessa condição.

Normalmente, o ser humano costuma ser tão somente um “carregador” do que já passou, **arrastando um “volume morto” de ideias e de registros mentais** que impedem ou dificultam a assimilação de novas informações. Todavia, ele só pode se considerar livre, caso alcance a condição de se libertar do que se encontra “enraizado” no seu psiquismo, pois é quando todos os medos se acabam, rompendo a ignorância da “camuflagem” da personalidade, e ele, desse modo, torna-se um ego “suave”.

Para descobrir a resposta sobre a programação que o Espírito tinha para seu “Eu terreno”, a pessoa também pode consultar um psiquiatra ou um outro médico, um psicólogo, um Espírito ou um líder religioso, porém o importante é ela mesma responder esse seu questionamento, pois, procedendo dessa maneira, ela cria sinapses nessa busca, ampliando o potencial e as possibilidades do seu “conectoma”, o que favorece o seu autoconhecimento, levando-a a novas ideias e atitudes.

Em neurociências, “conectoma cerebral” é o mapeamento de todas as conexões neurais no cérebro, que pode ser obtido por ressonância magnética nuclear – portanto, abrange o cérebro e suas sinapses. Na “Revelação Cósmica”, esse tema foi extrapolado para “conectoma mental”, significando o conjunto das ligações sinápticas comuns a um cérebro particularizado, o que implica dizer que consiste em tudo o que um “Eu egoico” — o “Eu

quântico” — “colecciona” como pensamentos, sentimentos, sensações e emoções.

A “tela mental” é a foto instantânea do “conectoma mental”, um tipo de tela virtual na qual ocorre a exibição de determinado arquivo mental – ou seja, mostra a “foto instantânea” da parte do “conectoma mental” que foi selecionada.

O psiquismo ou “canal mental” consiste no modo como o “conectoma Mental” funciona.

O “conectoma mental” é uma “fórmula mental particularizada”, um “mediador quântico” da “agenda” de um Espírito “imantado” a um corpo com cérebro, e que se move a partir da movimentação do “Eu terreno” ao mexer no seu DNA. Essa “fórmula mental” precisa evoluir para que as necessidades do Criador “caído” possam ser atendidas.

É muito fácil a pessoa pagar ou solicitar uma consulta para que lhe digam que ela pode agir de modo diferente. Um Espírito, por exemplo, vai lhe dizer algo sobre o que fazer para ela melhorar. Isso existe? Existe. Isso funciona? Sim. Por quê? Porque, na Terra, há muitos que formam “rebanhos humanos”, esperando que outros lhes digam quais são as suas dificuldades e como devem proceder.

Para alguns indivíduos, isso até que vai ser funcional, pois tudo que é necessário ao progresso humano, está disponível, de uma maneira ou de outra, no circuito da vida na Terra. Não é que essas alternativas não funcionem, não é que não devessem existir. É ótimo que elas sejam ofertadas porque os seres humanos precisam de todos esses caminhos disponibilizados, visando atender às suas complexas necessidades.

Nos casos acessados por meio da apometria, há aquele, por exemplo, em que o indivíduo a ser tratado conversa de um modo como se nele houvesse duas ou mais pessoas se expressando ao mesmo tempo, todas elas complicadas e confusas, com muitas dificuldades em raciocinar para se identificar com o ego terreno atual.

Essa postura, chamada “múltipla personalidade”, manifesta-se quando os arquivos mentais de um “Eu terreno” apenas “transbordaram”, pois o seu psiquismo não aguentou mais sustentar aquela personalidade. É quando a situação já ficou tão ruim para aquele ego, que o subconsciente dele inventa outra versão dele mesmo, só que tão desajustada ou pior que a primeira. Esse tipo de ocorrência não é o processo de invenção de uma versão psíquica melhorada, mas, sim, o fruto do desespero da incompetência, do desastre, da

falência de um psiquismo humano em se autocontrolar, e que, devido a essa dificuldade, continua se “transbordando” em arquivos desqualificados que vão resultar noutro tipo de personalidade.

Portanto, feliz da personalidade que, mesmo saindo mal de uma ou mais vidas na Terra, pelo menos, continua sendo uma só, apenas acrescentando as vivências de seus egos terrenos e disso construindo a sua resultante, pois isso fica mais fácil de ser trabalhado no futuro. Desdobrar-se em mais de uma personalidade, todas desconexas e resultantes de vivências mal resolvidas e acumuladas, requer um tratamento muito complexo e complicado.

Não se deve ter a ilusão de que a apometria e outros serviços espirituais são disponibilizados para se tratar todos os tipos de distúrbios psíquicos. Essas disciplinas ofertadas pelos Espíritos colaboradores, são para que o ser humano compreenda o quadro complexo das situações em que um psiquismo humano pode se encontrar, mas ainda não se tem como cuidar de todas essas anomalias. Então, há falsas percepções no uso da apometria.

O mecanismo espiritual precisa ser trabalhado com muita responsabilidade e maturidade. De um modo geral, o ser humano não sabe dar conta nem de uma personalidade e, por isso é muito perturbador lidar com mais de uma.

A questão da personalidade múltipla é um desafio o qual a humanidade vem aprendendo aos poucos, e esses painéis são importantes, mas é preciso se ter a noção do limite das possibilidades que estão disponíveis atualmente. Por enquanto, o importante é perceber que, seja lá o que for uma personalidade, ela vai ser produto de memórias, enfim, de arquivos mentais “enraizados”. O ser humano necessita saber como reconhecer tais arquivos e cuidar para que sejam “extraídos com suavidade”.

Para alguém ser diferente do que tem sido, isso somente é possível quando o indivíduo que se dedica a essa questão, torna-se, pelo menos, mestre na arte do trato com as situações normais do cotidiano — o que não é o caso de alguém que apresenta personalidade múltipla.

Como conduzir uma criança para que ela tenha uma compreensão “adulta”? Não existe isso, pois uma criança sempre terá uma compreensão infantil. De maneira similar, alguém que apresenta múltiplas personalidades é um tipo de ser que não há como se ter a pretensão de conseguir resolver esse seu problema na época em que vivemos e, por isso, tudo se resume a tentativas.

O espiritismo foi cristianizado e quase catolicizado, pois seus seguidores

são principalmente ex-católicos desta ou de outras existências. Devido a essa característica, o mundo espírita procura jamais aprofundar assuntos complexos, preferindo apenas reafirmar o que traga um certo conforto para os seus adeptos. Para não causar espanto, a maioria dos presidentes de centros espíritas querem que sempre seja falado aquilo que cabe no diapasão dos frequentadores desses locais, o que é natural, mas apenas isso não promove evolução espiritual. Esse é o problema!

Eu considero estranho o fato do espiritismo ter formado médiuns que se acham especialistas em conversar com os mortos, quando esses, em casa, por exemplo, não sabem nem como tratar com os vivos. Como aquele que se entende um especialista em falar com os mortos, pode não saber nem lidar, por exemplo, com seus familiares, empregados e vizinhos? Esse tipo de médium não serve como modelo moral para aqueles Espíritos que ele intenciona ajudar.

No centro espírita, quando “incorpora” um Espírito sofredor em um médium, o doutrinador, muitas vezes, fala o que quer, sentindo-se um “soldado de Jesus” ou alguém da “seara de Jesus”. Entretanto, nem sempre isso ajuda o pobrezinho do Espírito, e pode produzir uma ilusão terrível no doutrinador quando ele pensa que está obtendo resultados ou quando se acha especial. Tem pessoas que passam a vida inteira doutrinando e que são incapazes de escutar alguém durante um segundo. Só pode ser um bom doutrinador aquele que entender o que representa ser doutrinado.

Visando um melhor entendimento da complicada condição daqueles que despontam vivendo nesta Criação “problemática”, faço uma analogia da situação com um jogo. Imagine o(a) leitor(a) que uma pessoa foi escalada para jogar em um time de futebol, mas ela não sabe nada desse esporte. Ao entrar em campo, esse jogador estreante precisa entender o tipo de esporte que já está em andamento, tendo que ficar atento, buscando identificar as regras aplicadas ao longo da partida, e vai, como pode, relacionando as facilidades ou dificuldades locais (como as habilidades dos demais jogadores e as condições climáticas e de altitude, por exemplo) com as atitudes a tomar (como avançar ou recuar, passar a bola para outro jogador e atuar em equipe, por exemplo). E a vida, que é como um tipo de jogo, segue, podendo ser homenageada ou não pelos seus “agentes”.

Para aquele que surge para a vida na Terra, ninguém explica como ela funciona. A criança já se vê vivendo, recebendo uma formação advinda dos seus pais ou responsáveis, outra da escola, e vai crescendo, também

aprendendo com os próprios erros e acertos, com os amigos e com os seus ídolos. Quando chega na idade adulta, o indivíduo conclui, normalmente, que ninguém tem muito conhecimento sobre o “jogo da vida” e que, por isso, só lhe resta continuar a sua, acordando todo dia, tomando café, trabalhando, comendo, bebendo, fazendo sexo, dormindo, ou seja, segue a rotina diária de sempre. No entanto, a questão é: O que ele deseja fazer da sua vida? Qual é o seu propósito?

Apesar de todas as dificuldades, existem perspectivas melhores e mais amplas pelas quais um ser humano pode entender a existência.

Com o objetivo de exemplificar essa questão de diferentes perspectivas, apresento aqui a seguinte história que é de domínio popular:

Um homem, ao caminhar por uma rua, viu três pedreiros trabalhando na construção de um muro em três pontos diferentes. Inicialmente, ele parou próximo ao primeiro e lhe perguntou: “*O que você está fazendo?*”. Diante dessa pergunta, o trabalhador olhou para o tijolo em uma de suas mãos, a pá na outra e o recipiente com a massa de cimento, e disse: “*Estou assentando tijolos!*”.

O homem continuou caminhando até se aproximar do segundo pedreiro e repetiu a pergunta que havia feito ao primeiro: “*O que você está fazendo?*”. O segundo trabalhador parou de assentar tijolos, deu um passo para trás, observou o muro que estava sendo edificado e respondeu: “*Estou construindo um muro!*”. O homem seguiu para o local onde se encontrava o terceiro trabalhador e também lhe questionou: “*O que você está fazendo?*”. O terceiro trabalhador parou o serviço e, lembrando-se da planta da catedral que o engenheiro havia lhe mostrado quando ele se interessou em saber a razão de começarem a construir um muro em volta daquele local, olhou para o terreno que estava sendo cercado e imaginou uma bela catedral sobre ele. Sorrindo declarou: “*Ah, eu estou construindo uma linda catedral*”. Ou seja, são três trabalhadores executando a mesma tarefa, mas cada um deles com um nível de consciência muito específico sobre o significado da sua atitude, da função que estava desempenhando com o próprio esforço.

O terceiro trabalhador, ainda que estivesse sempre assentando tijolos, percebia que o esforço dele estava relacionado com um contexto muito maior, pois ele estava construindo um muro e, depois,

participaria da edificação de uma catedral. Ele sabia o sentido da tarefa dele.

E se alguém perguntasse a você, leitor(a): “*O que você está fazendo com sua vida?*”. E se você mesmo se questionasse a esse respeito? O que é que você vai responder? Você diria que está trabalhando para ganhar um salário no final do mês ou existe um sentido mais amplo para sua vida, que você consegue perceber?

Então, antes de existir para esta realidade, o Espírito deveria olhar a “planta de planejamento” por trás da sua próxima vida, só que poucos possuem essa capacidade. E quando o ser humano nasce, isso também não ocorre, e ele vai vivendo, formando a sua personalidade como lhe é possível, sem ninguém lhe mostrar a tal “planta”. Portanto, ele tem que procurar por si mesmo um jeito de dar um sentido digno a cada segundo da sua vida. E é nisso que a humanidade tem investido, tentando da maneira que pode, porém não tem conseguido grandes resultados. Por quê? Porque o ser humano não sabe para onde direcionar os seus esforços.

Algo similar se dará com um encanador que é contratado para instalar uma tubulação que leve água até um banheiro novo de uma determinada residência, caso ele não observe a planta de projeto, pois, provavelmente, ele conectará os trechos da tubulação de água, mas os conduzirá para a sala de visitas, por exemplo, que não tem pia, chuveiro e vaso sanitário, obviamente. Nesse caso, como o encanamento instalado não cumpriu a sua função, o trabalho dele não serviu para nada.

Na vida, o ser humano se esforça, luta, atende às suas necessidades materiais e de sua família, porém não possui, geralmente, um tipo de objetivo que dê sentido ao que ele realiza. Em tese, ele poderia ter consciência disso ao se questionar: Por que e para que estou me esforçando?

O Mentalma convida o(a) leitor(a) a que vá se definindo em relação a alguns assuntos, como maneira de se obrigar a pensar sobre o significado do que está fazendo. E o “*Mentalma II*” propõe que ele(a) se pergunte, muito claramente, e não espere que alguém lhe faça esses questionamentos.

---

## 1º EXERCÍCIO MENTAL

### Descubra:

1. se você já superou o obstáculo, aparentemente intransponível, das velhas ideias com raízes profundas no seu psiquismo (detalhe: se você ainda estiver cheio dessas velhas ideias, e resolver seguir com elas, viva a sua vida da melhor maneira que conseguir, mas pode ser que o seu Espírito, caso seja evoluído, tente mexer com você, o seu “Eu terreno”, tirando-o da “zona de conforto” em que se encontra, para que se livre delas, ousando sair para uma nova condição vibracional);
2. quantas e quais novas ideias esclarecedoras e “projetos espirituais” você arquitetou para si mesmo desde que conheceu os contextos abordados no “*Mentalma I*”, e registre-os, caso você os tenha feito, como sendo um “marco” de uma nova visão de vida e de realidade (detalhe: se você os registrou, significa que seu ego e seu Espírito estão atuando juntos, e se você não o fez, o “*Mentalma I*” e o “*Mentalma II*” lhe servirão como reforço teórico e esclarecimento, mas o convite permanece, dada a sua importância na destinação desta Criação “problemática” e de todos nela inseridos);
3. se, ao longo da vida, você tem sido um ser fixo, imutável, ou seja, alguém que não sai do lugar em que sempre esteve, em termos de postura psíquica, será que a programação do seu Espírito é ser quem você é? Será que você já domou o foco da sua “Consciência Pessoal” ou se a mesma continua sendo comandada pelos fatos da vida, o “circuito do CHA” (tema abordado no capítulo “3. A ‘Chave’ dos Arquivos Mentais e o ‘Circuito do CHA’”, do “*Mentalma I*”);
4. que tipo de busca você está empreendendo na sua vida; e
5. que tipo de situação psíquica você almeja construir em si

---

## 1.7. CONTEXTOS DA VIDA HUMANA

Na vida de cada ser humano, existem dois contextos que se modificam a todo momento:

1. o inexorável, que é a “química corporal”; e
2. o que pode ser influenciado, pois depende da “Vontade pessoal”.

#### 1.7.1. CONTEXTO DA “QUÍMICA CORPORAL”

O inexorável é o que acontece com o corpo físico, pois o ser humano, logo que nasce, vai “caminhando entre o berço e a cova”. Por mais longeva que seja a vida de uma pessoa, chega um momento em que seu corpo animal morre, pois ele é transitório. Normalmente, a humanidade investe muito nessa questão, tentando modificá-la, o que não lhe é possível — na melhor das hipóteses, apenas consegue postergá-la.

Muitos passam a vida inteira fugindo e brigando com a morte, sem que vivam um só dia no campo da evolução consciente, o que é profundamente lamentável. Será esse o seu caso?

O corpo humano envelhece no sentido de, cada vez mais, perder a capacidade de produzir certas substâncias necessárias à manutenção da juventude, e de modificar e firmar novas sinapses, de tão cansado que passa a ficar o psiquismo da pessoa e a sua química corporal.

Em relação às sinapses, esse mecanismo pode ser atenuado. Nos anos noventa, do século XX, os cientistas descobriram que pode ocorrer a neurogênese, ou seja, a capacidade de produzir novos neurônios, até mesmo em pessoas com aproximadamente cem anos de idade.

Entretanto, para que o cérebro de alguém, cuja idade já está avançada, continue a produzir novos neurônios, basta que essa pessoa faça algum tipo de exercício físico e/ou de exercício mental. Isso implica que, mesmo sendo longo, um indivíduo pode produzir novas sinapses, criando outros “caminhos neurais”, ou seja, ele pode pegar novas ideias e ainda pode sonhar. Então, em tese, esse contexto que era inalterável, modificou-se, e isso também se deu devido ao desenvolvimento de novos medicamentos — remédios mexem com a “química corporal”, podendo alterar a sensação do psiquismo humano.

Depois que uma pessoa toma a “pílula vermelha” — referência à trilogia de filmes “*Matrix*” — que leva à percepção da sua real personalidade (o seu



“Eu Espiritual”), se alguém lhe perguntar quantos anos ela tem, ficará estranho informar sua idade corporal, pois ela sabe que não é o seu corpo físico e com ele não se confunde.

A idade corporal não coincide, necessariamente, com a idade mental do ser humano. Eu, “Rogério”, sei que não envelheço. Eu construí uma personalidade que se manifesta e que sabe que não envelhece, mas que se ajusta às condições corporais. Contudo, quando a pessoa se confunde com o seu corpo físico, sua personalidade vai envelhecendo junto com ele, que passa a produzir menores quantidades de hormônios e outras substâncias, impedindo seu raciocínio de fluir. Ou seja, se ela se confundir com o corpo, terminará por submeter seu ego a esse processo de envelhecimento. Por outro lado, se a pessoa mantiver a “chama da sua personalidade íntima acesa”, ela não terá idade, pois não ficará se sentindo submetida aos padrões usuais da cultura humana sobre a questão do envelhecimento. Obviamente o “Eu” de cada um de nós poderá sucumbir e perder a sua lucidez pelo avanço das enfermidades neurovegetativas que herdamos da “doença” do Criador “caído” e responsável por essas ocorrências no âmbito da Criação na qual existimos. Contudo, podemos e devemos resistir até o limite, **mantendo a nossa lucidez livre das “jaulas” (genética) da animalidade** — e as disciplinas do Mentalma nos auxiliam também nessa questão.

O ser humano parou de progredir no que diz respeito apenas à evolução biológica natural. Cada pessoa pode ser, doravante, o que quiser, sendo-lhe possível, no futuro breve, contar com o suporte de *chips* para turbinar nesse ou naquele quesito a sua condição corporal. Atualmente, por meio da terapia genética, já existe a possibilidade de se modificar alguns padrões dos códigos do genoma pessoal humano e do da futura descendência.

O perigoso na utilização da Engenharia Genética é que governantes de algumas nações podem resolver modificar, geneticamente, os seus exércitos. A verdade é que um determinado objeto ou um conhecimento, por exemplo, não são bons nem ruins, pois essas características só surgem a partir do uso que o ser humano faz deles.

Enfim, na vida terrena, existe o contexto da “química corporal”, sobre o qual muito pouco se podia fazer antes, porque o fluxo da vida acontecia sem considerar a “Vontade pessoal”. Daqui algum tempo, esse contexto se modificará drasticamente!

De todo modo, mesmo com o avanço da Ciência, e independente do que se faça, a destinação do processo biológico da vida que conhecemos,

obedecerá sempre ao “inevitável e obscuro propósito” que obriga o “fenômeno da existência” a seguir adiante, porque, de um jeito ou de outro, o simples fato de um ser viver nesta Criação “problemática”, faz com que a entropia – a energia *Tamas* de Savna (tema abordado no livro “*A Epopeia dos Agentes da Vida Universal*”, do mesmo autor) — provoque o mau funcionamento do seu corpo transitório, chegando ao ponto em que a criatura morre.

Enfim, dessa situação ninguém se livra!

#### 1.7.2. CONTEXTO DA “VONTADE PESSOAL”

O contexto que pode ser transformado por meio da “Vontade pessoal”, consiste no modo de pensar e de sentir a vida que precisa ser tocada adiante pelo “Eu” de cada ser.

O mesmo independe da idade corporal biológica que a pessoa tenha. Se ela criar um psiquismo que a deixe fora da “corrente mental do rebanho humano” — na qual o “indivíduo arrebanhado” vai se sentindo velho e decrépito, até que morre —, poderá “se abraçar” com a morte (no sentido do “morrer bem”) em plena vitalidade do seu psiquismo, vivendo em alto nível de propósito, ainda que o seu corpo, como o de todo mundo, esteja em permanente estado de “prontidão terminal”.

A única condição inevitável na vida de uma pessoa é a já citada “caminhada entre o berço e a cova” que o seu corpo faz, posto que ele está destinado a morrer desde o momento do seu nascimento. Contudo, caso não se confunda com seu corpo, ela não morrerá nunca — o corpo é que morre. De fato, no momento em que o corpo morre, a Consciência do indivíduo segue funcionando ininterruptamente no próximo segundo depois da morte corporal, porque ela nunca pára — o corpo morre, mas a Consciência continua.

Conforme expliquei nos itens “4.7. *A administração das ‘vontades’ da psique humana*” e “8.3. *O processo de tramitação de arquivos mentais*”, do livro “*Mentalma I*”, se essa Consciência estiver totalmente “afetada” — por exemplo, pensando que ela é “Eduardo”, que tem unha encravada, dor de dente, inveja e ciúme das pessoas, que quer uma posição de destaque na sociedade e vive infeliz e chateado —, quando o seu corpo morre, o “fantasminha” de “Eduardo” herda toda essa carga de sinapses e continua se

sentindo desse mesmo jeito na Espiritualidade.

Caso a personalidade de “Eduardo” seja viciada em comer pudim, mesmo o seu corpo falecendo, seu “fantasminha”, em algum momento, vai querer comer pudim na Espiritualidade — e lá não tem pudim.

Se o corpo de “Eduardo” tinha circuito sináptico que fazia com que o seu psiquismo fosse viciado em sexo, depois que o corpo morre, continua o “fantasminha” de “Eduardo” querendo fazer sexo. No entanto, como os Espíritos não tem sexo, ele se agarra em algo e gasta sua energia de modo similar a um cachorrinho que se atraca com o pé de uma mesa. Fazer sexo é um instinto animal e, portanto, não deveria estar “marcado” na “herança sináptica” do seu Espírito, posto que desnecessário por ser um processo já automatizado na sua condição biológica.

No caso de “Eduardo” ter agido mal com algumas ou muitas pessoas naquela vida, e continue com o coração malvado, se um, pelo menos, de seus desafetos já desencarnou, no instante em que ele também perde o seu corpo e ainda não nota que está morto, começa a perceber o Espírito revoltado daquele que se sente prejudicado por ele. Então, “Eduardo” pensa: *“Eu estou vendo esta pessoa que eu não gostava ao meu lado, mas ela já morreu. Como é que eu estou me encontrando com ela? Só se, agora, quem morreu fui eu!”*. E, desse modo, ele descobre que desencarnou, principalmente por que o Espírito revoltado com ele passa a agredi-lo. Jesus não o protege desse ataque? Não, não é bem assim, pois não há distância entre os seres que se amam, como também entre os que se odeiam. E como ele agrediu aquela pessoa quando em vida, se ela não o perdoar, passa a “ter o direito” de atacá-lo, ainda que não seja bom a vítima revidar, pois em vez de perder seu tempo perseguindo alguém, o Espírito daquela que foi maltratada, poderia deixar essa questão de lado e se dedicar a cuidar de seus “projetos espirituais”, relativos à sua própria evolução.

Esses quatro últimos casos são exemplos extremamente comuns de “afetação” de um ego terreno.

Quando o “Eu” de um indivíduo já tem conhecimento que ele não é “Eduardo”, pois o “Eu terreno” é somente uma personalidade virtual que vive uma vida virtual dentro de uma faixa de realidade, sabe também que durante um certo tempo, esse entendimento fará parte dos arquivos mentais de “Eduardo” e, portanto, dos arquivos de seu Espírito. Nesse caso, no momento em que o corpo morre, no próximo segundo, ele continuará existindo, observará seu corpo morto e verá, de pronto, uma “luzinha”, que tal qual um

portal que aos poucos se abre, iluminará a nova condição de hospedagem do seu “Eu terreno” recém-desencarnado. Desse modo, ele não precisa ir para uma “casa de recuperação” da Espiritualidade, ficando uns dez anos tomando “sopinha” até perder a “marcação” do vício de querer comer pudim, por exemplo. Se ele estiver “limpo”, ou seja, sem “afetação”, a sua Consciência permanece ininterrupta. É vida que segue!

#### **4ª Constatação:**

**A existência continua ininterruptamente, ainda que em outra faixa de realidade. A morte apenas tira um “ator virtual” de uma realidade também virtual, mas o fluxo da Consciência Espiritual persiste, e com a mesma “herança” acumulada até um segundo antes do seu corpo transitório morrer.**

**A situação em que um Espírito se encontra logo após a morte do corpo físico, dependerá do que ele fez com o seu modo de pensar e de sentir a vida na Terra, que deve ser uma construção da sua “Vontade pessoal”, contexto esse que o ser humano pode modificar.**

A maneira correta de uma pessoa pensar ao se expressar sobre si mesmo seria a que ela não confundisse o seu verdadeiro “Eu” com o nome que seu corpo físico recebeu ao nascer e, portanto, com a condição física que o mesmo ostenta. Isso será possível? Claro que sim! É muito importante ter esse entendimento. Entretanto, normalmente, um indivíduo costuma dizer, por exemplo: “*Eu estou com disenteria!*” ou “*Eu estou desesperado para fazer sexo!*” ou “*Eu quero muito comer um pudim!*”. A questão é que essas frases são produtos do condicionamento do ego humano, uma vez que um Espírito não apresenta problema de disenteria, não faz sexo nem come pudim, pois tais situações só se aplicam ao corpo animal.

Ainda que me expresse de jeito similar com familiares e amigos, para poder interagir com eles, no meu íntimo, eu não funciono como “Rogério”, e quando estou sozinho, eu não sou “Rogério”, porque eu não me confundo com as condições que o meu corpo apresenta já há muito tempo. Então, eu nunca digo para mim mesmo: “*Eu estou doente!*”. Nesse caso, o meu entendimento é: “*O corpo que eu utilizo está doente, mas eu não!*”. Eu sei que não vou morrer nunca, mas este meu corpo vai deixar de funcionar a qualquer momento.

Qual a importância dessa prática? Quando a pessoa começa a pensar assim, ela passa a construir novas formatações das sinapses no seu cérebro, que não existiam até então, porque ela, antes, confundia-se o tempo todo com o próprio corpo transitório.

É fundamental que o(a) leitor(a) entenda que, quando alguém está sentado no vaso sanitário, seu Espírito não precisa estar ali, com o seu corpo. Entretanto, se essa pessoa consumir toda energia do seu Espírito com seu ego “afetado”, esse terá que ficar sobreposto ao corpo, sentado no vaso sanitário, ainda que ele não tenha nada para excretar. Portanto, caso a pessoa se confunda a um ponto tal de pensar que ela é o seu corpo animal, o seu Espírito fica fortemente “imantado”, sem ter condições de cuidar de seus interesses na Espiritualidade.

É sutil, porém, profundo, o que um ser humano pode proporcionar ao seu Espírito por meio de novas construções sinápticas no cérebro físico.

Uma pessoa, praticamente, não conseguirá alterar nada dos elementos exteriores da vida, contudo, sempre poderá se modificar intimamente, a cada momento. O processo depende de onde ela coloca o foco da sua “Consciência Pessoal” (tema explicado no capítulo “12. Os Focos Possíveis da ‘Consciência Pessoal’”, do “*Mentalma I*”).

No conto “O Sacristão”, Somerset Maugham escreveu sobre a história de um personagem chamado “Albert Edward Foreman”, que bem descreve a questão de um ser humano obrigado a deixar a “zona de conforto” em que se encontrava há muito tempo.

A seguir, reproduzo esse conto do modo que me lembro dele, pois já faz muito tempo que o li:

*“Foreman foi sacristão de um padre em uma paróquia da Igreja Católica, em Londres, Inglaterra, nos anos 50, do século XX, por uns 18 anos. Quando esse padre morreu, enviaram outro para substituí-lo. O novo padre solicitou ao sacristão que o ajudasse, fazendo também a leitura do Evangelho durante as missas. Inicialmente, Foreman argumentou, dizendo que não poderia executar tal tarefa porque tinha vergonha de falar em público, que não estava acostumado a isso e que o padre anterior nunca havia exigido dele essa atribuição. Como o novo padre continuou insistindo para ele ler as passagens do Evangelho, Foreman terminou por lhe confessar que não sabia ler.*

*Surpreso com a situação de Foreman, que passou 18 anos como sacristão e não se interessou em aprender a ler, o novo padre optou por despedi-lo, uma vez que queria alguém que o ajudasse na leitura dos textos a serem utilizados no sermão da missa. Ao sair da igreja e de posse do dinheiro que recebeu com sua demissão, o ex-sacristão caminhou pelas ruas de um bairro londrino, procurando uma tabacaria para comprar cigarros, pois, enquanto fumava, talvez tivesse uma boa ideia do que fazer dali para frente. Ele passeou por diversas ruas, porém não encontrou nenhuma tabacaria, e foi, então, que teve a ideia de investir seu dinheiro naquele tipo de negócio. Assim, em 1918, com pouco mais de trinta anos, Foreman abriu sua primeira tabacaria naquele bairro, que foi seguida de uma série de outras.*

*Passados uns 20 anos desde que deixara de ser sacristão, ele havia se tornado um dos homens mais ricos de Londres. Sendo o “cliente número um” de um banco e por estar com muito dinheiro parado na sua conta, recebeu, pessoalmente, um convite para conversar com o gerente, quando pudesse. Algum tempo depois, Foreman compareceu ao banco para saber o que o gerente queria lhe falar. O gerente o recebeu imediatamente, explicando-lhe que ele poderia ganhar muito mais se investisse seu dinheiro que estava na sua conta, e tentou lhe entregar alguns papéis que mostravam os melhores investimentos da ocasião, para ele escolher algum que o interessasse.*

*Foreman não quis levar os papéis e disse que continuaria com o seu dinheiro apenas na conta, mas de tanto o gerente insistir com ele sobre a leitura das possibilidades de investimento, terminou por explicar que não sabia ler. Admirado, o gerente disse que Foreman era alguém muito especial, pois havia feito fortuna e dado emprego para muitas pessoas, mesmo sendo analfabeto, e comentou que não podia imaginar onde ele teria chegado se houvesse aprendido a ler. Prontamente, Foreman lhe respondeu, algo sarcástico: “eu ainda seria sacristão lá na paróquia”.*

Para Foreman, a sua “zona de conforto” estava em ser sacristão, o que a vida bloqueou em certo momento, obrigando-o a tomar novas medidas para resolver seu problema de manutenção financeira. Foi necessário que o

demitissem para ele se lançar na aventura existencial.

Às vezes, o Espírito de uma pessoa mexe na vida dela, retirando-a da sua “zona de conforto”, de maneira a proporcionar novas experiências ao “Eu terreno”, que venham a acrescentar, talvez, algo importante para o “Eu Espiritual” e também para o progresso do ambiente no qual ela está inserida — e isso ocorreu com Foreman.

Mudanças são fundamentais na vida humana, ainda que isso não agrade àquele que passa por elas, pois prefere ser um “carregador de passado” ou “carregador de ‘arquivo morto’”, vivendo no “mesmismo” – ou seja, no “mais do mesmo”.

---

## 2º EXERCÍCIO MENTAL

### **Descubra:**

1. se você sabe traçar a diferença entre o envelhecimento do corpo biológico que você utiliza e a situação do seu mundo mental/emocional (detalhe: é você não se sentir velho no sentido biológico do corpo, pois o seu “Eu” deve ser independente da sua idade e da variação da produção química hormonal corporal, sem que você se confunda com o estado do corpo, mas caso você não saiba traçar essa diferença, dedique-se a isso);
  2. se você acha que precisa melhorar a “bagagem de sinapses” que o seu “Eu terreno” passará para o seu Espírito, após a morte do seu corpo; e
  3. se você quer, realmente, melhorar a sua “bagagem espiritual”; no caso da resposta em “(2)” ser positiva (detalhe: para cuidar da sua carga de sinapses, eliminando as “afetações” que você mesmo(a) identificou, é necessário haver “Vontade pessoal” no sentido de melhorar o seu modo de pensar e de sentir a vida).
-

## 1.8. TIPOS DE PSIQUISMO HUMANO

De um modo geral, na Terra, há quatro tipos de psiquismo humano: **o religioso, o espiritualizado, o emancipado** — abordados no item “9.2. O ser humano religioso, o espiritualizado e o emancipado”, do “*Mentalma I*” — e o **ateu**.

Conforme explicado no “*Mentalma I*”, uma pessoa religiosa é alguém que decide seguir uma religião ou uma doutrina, dedicando-se a frequentar eventos e rituais em casas, igrejas ou templos. Entretanto, aquele que deseja ser espiritualizado — segundo a minha visão —, empreende uma busca pessoal quanto ao sentido da vida, priorizando o entendimento sobre o que é transcendente e o “Sagrado” em cada ser — o que pode ser feito ou não dentro do âmbito religioso. Por outro lado, **o ser emancipado é alguém plenamente alinhado com o seu próprio código filosófico de conduta**. Na sua “constituição pessoal”, ele mantém seus princípios e propósitos amorosamente interligados aos fluxos espiritualizantes que lhe digam respeito, sejam eles de que caráter forem.

Quando criei o *Mentalma* ancorado, obviamente, no meu temperamento, eu queria transcender as minhas experiências como alguém religioso e também como alguém espiritualizado, pois o meu objetivo era o de me verificar emancipado em relação às circunstâncias impostas pela vida. A minha intenção era provar a mim mesmo que posso ser ético, decente, sem ter necessariamente uma crença em algum “deus” ou no “Deus Verdadeiro”, ou em algum ser que a isso se assemelhe.

Segundo minha avaliação, quem é religioso se encontra submetido ao “circuito do CHA”, porque são muitas vertentes religiosas tentando convencer os humanos sobre muitas “bobagens”, e depois que ele passa a acreditar nelas, precisará gastar muita energia para se livrar desses assuntos sem importância, no sentido da reforma íntima e da realização de “projetos espirituais”. Contudo, para aquele que insiste em ser religioso, seja islâmico, católico, protestante, espírita ou seguidor de qualquer outra religião, o melhor que ele pode fazer é viver da maneira mais bela e digna que conseguir.

Em conversas com a minha mãe, que foi católica fervorosa a vida inteira — conforme já relatei —, costumava lhe dizer: “*Mãe, seja a católica mais bela que você puder ser!*”, e ela assim procedia, dando exemplos da prática do bem em todos os sentidos da sua vida. O contexto em que ela foi formada, com todo o seu conjunto de “caminhos neurais”, não lhe permitia migrar para



outro tipo de psiquismo humano — ao morrer, o seu “Eu” voltou a se hospedar de modo tranquilo na Espiritualidade. É, pois, preciso aprender a respeitar os próprios limites e as limitações dos outros quanto à questão do tipo de psiquismo adotado.

O “circuito do CHA”, tema explicado no *“Mentalma I”*, são as circunstâncias (C) da vida que vão envolvendo o ser humano, despertando nele, a cada momento, a herança (H) espiritual, ou seja, as habilidades e os hábitos que ele traz consigo desta e de outras existências, o que o obriga a tomar uma atitude (A) de Consciência em determinado momento, **o que faz com que ele evolua, fique estacionado, ou se complique.**

No caso da “herança espiritual”, estabelecida em um indivíduo, levá-lo a um impulso que, se ele o seguir, esta sua postura ou ação poderá resultar em um contexto que lhe cause um *karma* negativo, é importante que ele reaja contra tais habilidades e hábitos. Para isso, faz-se necessário “fechar” de vez tais arquivos mentais e seus protocolos ancorados em algoritmos, proporcionando uma certa reforma íntima, deixando de ser a pessoa mesquinha, por exemplo, que sempre havia sido até então.

Por outro lado, caso ela se deixe dominar pelas questões problemáticas da sua “herança espiritual”, seu Espírito permanecerá estacionado ou, até mesmo, poderá se complicar ainda mais, pois o ego, com seus comportamentos inadequados, reforçará tais arquivos mentais equivocados e seus registros algorítmicos. Devido a isso, é importante a pessoa assumir o controle sobre si mesma desde o início do dia, senão o “circuito do CHA” é que vai conduzi-la, o que ocorre com quase toda a humanidade terrestre.

Um sábio, aquele que possui a habilidade de exercer a sua “soberania espiritual”, procura ficar na “parte rasa do rio caudaloso” — aqui representando o “circuito do CHA” ou a “corrente mental da vida humana” —, enquanto os demais permanecem em “lugares mais profundos”, aonde precisam lutar, o tempo todo, para resistirem à “força da correnteza”.

Conforme afirmado no *“Mentalma I”*, a **“soberania espiritual”** (ou seja, a administração de si mesmo ou a gestão do “Eu Espiritual” sobre o corpo e sobre o psiquismo do ego) passa, necessariamente, pelo **controle das emoções**. Um “mestre de si mesmo” exerce a “soberania espiritual” quando controla o seu lado emotivo, puramente humano. Por sua vez, o domínio das emoções, exige o controle da respiração, trazendo-a do campo de atos involuntários para o de voluntários. A respiração aprofundada tem como propiciar condições para que o psiquismo consiga trabalhar as emoções

“afetadas” que ele “colecciona” e que provocam muitas das doenças que o possam acometer.

Uma pessoa poderá controlar suas emoções por meio de algum remédio, mas, neste caso, estará apenas agindo sobre as consequências, e não sobre a causa do descontrole emocional, que são os arquivos mentais problemáticos que ela acumulou.

Quando uma pessoa pratica a sua “soberania espiritual”, os seus amigos espirituais e os mentores conspiram para ajudá-la, porque a maestria pessoal de cada um é a maior luz que se acende em todos os quadrantes da existência, e isso se chama **emancipação**. É um a mais que está pronto para dar, para trabalhar nas difíceis missões impostas por esta Criação “problemática”, **e não mais um “pedinte”, que apenas quer receber.**

Cada pessoa deveria insistir em melhorar o seu jeito de ser intimamente, porém, o que se observa, é que ela vai sendo o que a vida lhe permite, pois o “rebanho humano” se deixa levar conforme os acontecimentos.

O problema é que o foco da atenção humana, geralmente, está voltado para a materialidade, e não para a subjetividade do modo de pensar e de atuar durante a vida. Essa inversão de prioridades naquilo que cada um faz da sua vida, dificulta o alinhamento do “Eu terreno” com seu Espírito, como seria desejável, de maneira a se evitar problemas para este, e ainda ajudar na execução de “projetos espirituais” que colaborem para um bom encaminhamento desta Obra “indevida” e do Criador “caído”.

Esse contexto relativo ao modo íntimo de cada um, pode ser modificado pela pessoa. Como? Assumindo alguma disciplina ou prática de vivências que tire o foco principal de sua atenção do que é material, passando-o para os relacionados ao espiritual. Óbvio que ela terá que atender a parte material — trabalhar, por exemplo —, mas não se trata apenas disso, porque é importante que, pelo menos, ela crie a habilidade de atender às suas necessidades, tanto da vida na matéria quanto do seu Espírito. A dificuldade está no tempo demandado, diariamente, para cumprir os compromissos materiais, pois, geralmente, uma pessoa adulta trabalha e se locomove por umas 10 horas, dorme por umas 8 horas, alimenta-se e vai ao banheiro por umas 2 horas, e ainda dedica algum tempo para a família, os amigos, os entretenimentos e as compras, por exemplo.

Será que só pessoas sem compromissos com as demandas da vida terrena podem produzir grande conteúdo espiritual? Para alguns, é mesmo inevitável que assim seja. Para outros, nem tanto. Tomemos o caso de Jesus como

maneira de demonstrar que ele precisou se afastar da vida em família e de trabalhador, para cumprir o seu “programa” ligado às questões do seu Espírito. Ele teve que usar o seu tempo, principalmente, para visitar lugares e conversar com as pessoas, escolher seus apóstolos e confirmar seus discípulos, passar seus ensinamentos e dar seus exemplos de vida. O mesmo se deu com Sidharta Gautama, que deixou seu reino e sua esposa e filho, para poder realizar o seu “caminho espiritual”.

Além de se tornar um tipo de “vagabundo” segundo a visão da sociedade, aquele que segue a “programação” de seu Espírito, também sofre as consequências por propagar novas ideias.

No meu caso, busco atender às minhas demandas espirituais, mas trabalhando sempre que possível, porque tenho que cumprir meus compromissos financeiros familiares, que não são atendidos pelas rendas das palestras e livros que produzo. Desse modo, evito gastar meu tempo com diversões e procuro dormir pouco.

Para o ser humano, é difícil administrar a sua vida na Terra, pois mesmo que ele possa fazer uma agenda diária do que deve ser realizado em termos de necessidades materiais, ainda precisa descobrir os “projetos espirituais” que a sua Alma está tentando realizar, e encaixar essa “agenda espiritual” na outra. O pior é que o atropelamento dos acontecimentos do cotidiano, atordoa de tal modo o indivíduo, que se torna praticamente impossível executar a sua “agenda espiritual”. Às vezes, a ansiedade, o estresse é tão grande que a pessoa já acorda cansada, esgotada e apenas “vegeta” ao longo da existência.

Os livros relativos ao Mentalma não são de autoajuda, mas sim, um tipo de “tijolada” que o(a) leitor(a) recebe ao tomar conhecimento dos seus conteúdos, de modo a proceder de uma maneira menos medíocre, ou seja, diferente do “rebanho humano”, como, por exemplo, elaborar uma “agenda espiritual” — o que só é possível para aquele que consegue se alinhar, em algum momento, com o seu Espírito — e executar os “projetos espirituais” contidos nela, o que exigirá uma intenção firme, muita disciplina e algum esforço.

A questão não é o tipo de psiquismo que uma pessoa apresenta, mas sim, de como ela vivencia tal estado — religioso, espiritualizado, emancipado ou ateu — que escolheu. Os Espíritos afirmam, claramente, que tudo o que se leva desta vida consiste no amor amealhado no próprio coração, o “grande tesouro” que todos podem conquistar, pois para manifestá-lo, não é necessário ser inteligente, poderoso, rico, bonito, sadio, sábio, “yogui

profundo”, entre outras condições. Além de amar incondicionalmente, as demais conquistas que o ser humano pode conseguir, são todas ocasionais, ou seja, dependem das circunstâncias da sua vida.

Quando se trata de “conquistar uma boa morte”, não faz diferença se o indivíduo é ateu, ou religioso, ou se já transcendeu a religiosidade e é espiritualizado, se conseguiu ser emancipado, pois isso é possível desde que ele tenha amor em seu coração.

Entretanto, se ele quiser ser alguém livre, precisará transcender a espiritualização, que também pressupõe “freios”. Essa questão da emancipação relacionada ao destemor e a não se estabelecer limites para o “Eu terreno”, não a apropriei a partir dos ensinamentos de Jesus ou dos Espíritos, mas de Nietzsche. Ele ressalta como é bela e profunda a postura de um ser humano que se serve da “arte dionisíaca” – referente a Dionísio, o deus grego que defendia a liberdade de expressão dos seres. Os religiosos acreditam que “vão para o céu”, se tiverem fé, e os espiritualizados, de maneira correta, entendem que “irão para um lugar paradisíaco”, se forem bons e gentis. Por outro lado, Nietzsche considerava que, para despertar todo o potencial de um “super-homem” ou de uma “supermulher”, o indivíduo precisaria “explodir os seus potenciais”, movido pela “arte dionisíaca”.

Quando alguém toca um instrumento qualquer, produzindo uma bela música, Nietzsche identifica essa habilidade como “arte apolínea” — referente a Apolo, o deus grego que defendia o controle e a obediência dos seres. Entretanto, ainda segundo Nietzsche, quando uma orquestra, acompanhada de um coro, executa essa mesma obra musical, com todos os instrumentos e vozes ressoando de modo harmônico, isso provoca um tipo de “explosão dionisíaca” em quem a escuta, ou seja, um “êxtase da Alma”, que está além do chamado “êxtase religioso”.

### **5ª Constatação:**

**Geralmente, as pessoas que são espiritualizadas têm medo de algo, enquanto aquelas emancipadas já se livraram de todos os medos. É por isso que o Mentalma foi elaborado no sentido de emancipar o ser humano, tornando-o livre, ainda que essa condição cheia de aventuras e ousadias possa apresentar algum risco, tendo em vista o fato do ser humano se encontrar existindo em uma Criação “problemática”.**

**Conforme penso, é melhor “pagar o preço” (sofrer as consequências) da**

**ousadia, do que viver “arrebanhado” (sob o domínio de outros ou do medo)!**

Ser emancipado é a regra de vida que busco seguir e, talvez, isso também se aplique para o(a) leitor(a). No entanto, se não servir, ele(a) deve vivenciar o nível mental religioso ou espiritualizado que escolher, ou ao qual ainda se encontra vinculado(a) devido a estar acostumado a certas ideias com “raízes profundas” no seu psiquismo.

Se o projeto de vida do indivíduo é procurar uma religião que o ajude a se sentir bem, ele deverá assim proceder, o que será ótimo para ele. E caso ele queira ser alguém espiritualizado, precisará estudar os princípios de diversas religiões, extraindo o que considere belo, criando seu “alicerce de espiritualização”.

Ou seja, ser espiritualizado não é ser médium e ver Espíritos, assim como ser religioso não é só ter uma religião sem seguir os seus postulados. É importante perceber que uma pessoa pode ser religiosa, mas não espiritualizada, nem muito menos emancipada, obviamente. Há pessoas sem vínculo religioso e que são espiritualizadas e mesmo emancipadas.

Ser **emancipado** está além de ser só espiritualizado. Enquadra-se no primeiro caso, alguém que observa, de modo “adulto” (responsável, ponderado, prudente, esclarecido) e com muita compaixão e tolerância, o aspecto religioso da vida — a religião é produto de mundos subdesenvolvidos, atrasados, pois somente existe quando não é possível uma atitude esclarecida da Consciência.

No atual momento da humanidade, ser emancipado pressupõe que a pessoa já passou pelas fases da religiosidade e da espiritualização.

---

### 3º EXERCÍCIO MENTAL

**Descubra:**

1. se você é uma pessoa religiosa (detalhe: caso você precise frequentar uma missa, um centro espírita ou um culto protestante, por exemplo, faça-o da maneira mais bela que puder, pois isso deve

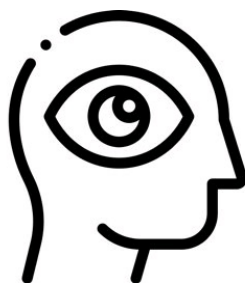
- fazer parte do seu “programa encarnatório” desta vida);
2. se você é uma pessoa religiosa e espiritualizada (detalhe: quando uma pessoa religiosa se espiritualiza, ela vivencia mais profundamente o que a sua religião oferece, elevando a sua vibração espiritual); e
  3. se você é uma pessoa espiritualizada e emancipada (detalhe: é a melhor opção, caso este seja o seu “projeto de vida”).

Cada questionamento que uma pessoa faz, é exatamente um retrabalho dos “caminhos neurais” presentes no seu psiquismo. Se ela nunca se interessou por determinado assunto, seu Espírito não poderá fazer com que reflita sobre o mesmo, ainda que ele tente, pois não existirá “estrada neural” que a tanto permita.

O Mentalma tem o condão de fazer com que o(a) praticante se pergunte sobre os vários aspectos da vida, criando novos “caminhos neurais”, ou seja, “coleccionando arquivos mentais” sobre esses temas e, a partir daí, o seu Espírito pode “tentar conversar” com ele(a), influenciando-o(a).

Portanto, é importante que você leia as perguntas dos exercícios mentais, e que as responda silenciosamente, para si mesmo, de modo que as reflexões relativas a esses assuntos se fixem como sinapses cerebrais, para que seu Espírito possa melhor se relacionar com seu ego terreno, conforme explicado.

## AUTOCONHECIMENTO: O “PRIMEIRO PASSO” PARA O “PROGRESSO ESPIRITUAL”



PARA AQUELES QUE desejam dar uma razão mais profunda à caminhada entre “o berço e a cova” que o ser humano faz aqui na Terra, o que os mestres espirituais chamam de “autoconhecimento” é uma aventura essencial. Não há como o indivíduo dar “passos mais largos” no sentido do “progresso espiritual”, se ele não der o “passo inicial” na busca do próprio conhecimento.

Uma pessoa pode ser um excelente ser humano no campo da prática religiosa, vivendo a sua fé com dignidade, e — repito — isso dignifica a sua vida e faz com que o seu Espírito se sinta bem na Espiritualidade, após o seu desencarne.

Entretanto, o Mentalma propõe uma ousadia meio que à moda de Nietzsche, no sentido da pessoa ser algo além do padrão comum da humanidade ocidental, que considera “paranormais” alguns dos assuntos abordados neste tipo de livro. Para os ocidentais, também é muito difícil perceberem e assimilarem o “néctar” (a preciosidade) de muitos aspectos da cultura oriental.

O autoconhecimento é o “primeiro passo” a ser dado por aquele que deseja iniciar “caminhadas” que levem o foco da sua Consciência por questões profundas, o que se assimila a “mergulhos em várias profundidades da imensidão de um oceano de possibilidades”.

Na minha perspectiva pessoal, como já existia mediunidade no psiquismo que me marca e que é utilizada pelo Espírito “que me anima”, resolvi ignorá-la para dar o meu “primeiro mergulho” na busca do “autoconhecimento” em relação ao meu “Eu terreno”, chamado “Rogério”, e ao meu “Eu Espiritual”.

Portanto, nesta vida, eu preferi empreender o meu “primeiro passo” sem me valer da mediunidade, ou seja, da parceria com os amigos espirituais. Desse modo, visando o meu “progresso espiritual”, decidi correr o risco de errar ao me aventurar nessa empreitada, valendo-me das minhas próprias habilidades.

Ao errar por si mesmo, fica mais fácil a pessoa compreender o que ocorreu, podendo ajeitar a situação. Por outro lado, se outros estão envolvidos na decisão tomada, a chance de se resolver uma questão que deu errado é menor, por ser mais complexa. Entretanto, mesmo sem participarem da decisão do que fazer, os amigos espirituais sempre ajudam na sua execução, deixando que a pessoa pense estar sozinha.

Para o ser humano, o autoconhecimento é fundamental porque lhe permite entender, de fato, quem ele é e a realidade na qual está inserido. Desse modo, ele passa a tomar suas próprias decisões, fundamentadas em reflexões advindas de sua Consciência, então esclarecida, deixando de ser mais um no “rebanho humano”, conduzido por aqueles que se consideram aptos a tal mister, quando, geralmente, não sabem o que fazem, ou pior, querem se aproveitar, de alguma maneira, da sua “infantilidade” ou da sua falta de controle sobre si mesmo.

Alguns métodos podem auxiliar um indivíduo a alcançar o autoconhecimento, como o “Yoga profundo” (ou “Yoga mental”) e o Mentalma.

## 2.1. O “PROGRESSO ESPIRITUAL” E A “PROGRAMAÇÃO ESPIRITUAL”

Como “agente da vida” na Criação de Javé, o ser humano precisa entender que o seu Espírito só evolui — o que implica algum melhoramento da condição do Criador “caído” — por meio dos seus egos que ele desenvolve em cada encarnação, quando se encontra “imantado” a um corpo físico. Ficando na Espiritualidade, sem encarnar por muito tempo, ainda que o Espírito também evolua, esse tipo de “progresso espiritual” não conta como “herança” a ser repassada para suas vidas em corpos da Criação de Javé.

Desse modo, o Espírito procura direcionar o seu ego terreno, visando o “progresso espiritual”. Quando uma pessoa busca sua reforma íntima, visando conquistar algum melhoramento espiritual — o que se refletirá no seu DNA —, essa é a sua cota de percepção conforme a lógica e a natureza



humanas em dar sentido ao que ela está fazendo aqui, na Terra.

Em “*O Livro dos Espíritos*”, Kardec relata que os Espíritos foram criados “simples e ignorantes” para evoluírem de acordo com os reinos da natureza de cada mundo. Isso implica dizer que o Espírito, ao ser criado “simples e ignorante”, ainda não se apropriou ou desenvolveu nenhum “programa”, e que está “neutro”. Entretanto, na medida em que vai existindo como “mônada” dos reinos mineral, vegetal, animal, até chegar no hominal, ele segue capturando os “sistemas algorítmicos” — cada algoritmo consiste em um conjunto de regras, raciocínios ou procedimentos definidos, aplicado a um número finito de informações, permitindo um resultado em um número finito de etapas — que determinam, no caso dos animais instintivos, os chamados “sete sistemas emocionais” que, atualmente, estão por trás do fundamento psíquico de um ser humano.

O Espírito que foi criado “simples e ignorante” não tinha esses “programas”, mas ele vai absorvendo esses “algoritmos”. Isso implica dizer que, a cada experiência que tem fora da sua condição espiritual, ele adquire “programas”, de modo similar ao que acontece quando o usuário de um computador vai introduzindo no mesmo os *softwares*, para produzir mais e mais complexidade.

Então, pode se dar o momento em que, chegando num determinado ponto de evolução do estágio espiritual, o ego terreno decida fazer algo que o seu Espírito está segurando ou postergando, e isso ocorre porque o “Eu terreno” está mais habilitado a comandar aquele processo na vida terrena do que o seu próprio “Eu Espiritual”, ainda que essa informação possa escandalizar a alguns que se pensam “espíritas”.

Na sua origem, ao ser criado “simples e ignorante”, o Espírito ainda não possui *Prarabdha-karma* — abordado no item “13.3. *As etapas do karma*”, do “*Mentalma I*” —, que é o “programa encarnatório” de cada vida. Entretanto, quando ele alcança determinado grau de evolução, passa a tê-lo.

Quando um Espírito minimamente livre da “infecção” desta Criação, está para “se imantar” a um corpo físico, há um tipo de “reunião” na Espiritualidade, entre ele, o seu guia e outros amigos espirituais — e, muitas vezes, outros bem menos amigáveis —, na qual são escolhidos os progenitores, além do planejamento de um “programa encarnatório” para o seu novo “Eu terreno” que terá, nesse caso, uma “encarnação organizada”.

Entretanto, na encarnação de um Espírito muito “complicado”, tal “reunião espiritual para imantação” dificilmente ocorrerá. Como exemplo,

apresento a situação na qual um homem e uma mulher que antes não se conheciam, encontraram-se em determinado antro, os dois drogados ao extremo e acompanhados por uns cinquenta “encostos” que estão absorvendo os fluídos dos vícios deles em cocaína e álcool. Em algum momento, eles transam, e a mulher está em período fértil, quando milhões de espermatozoides nadam na sua trompa de Falópio. Desse modo, o primeiro espermatozoide que penetrar no óvulo, provoca um tipo de explosão ao fecundá-lo, o que atrai um desses cinquenta “encostos” ligados ao homem ou à mulher, provocando a sua “imantação”. Contudo, ele se “imanta” mal, porque esse processo não foi previamente estudado para se dar de maneira organizada. Nesse último caso, trata-se de uma “encarnação desorganizada” — o que tem muito na Terra, infelizmente.

Retornando à questão da “encarnação organizada”, o guia espiritual — ou seja, o mentor da “família espiritual” — do Espírito que vai “se imantar”, convida os que já foram pai, mãe, filho, filha, amigo, vizinho, cunhado ou concunhado, por exemplo, e aqueles que não gostam dele, para participarem da sua “reunião espiritual de encarnação”. Pode acontecer que algum “convidado” queira ser pai dele para maltratá-lo, descontando algum mal que ele lhe tenha feito em uma encarnação passada, porém o seu mentor buscará argumentar a favor do Espírito que precisa reencarnar.

Todavia, se não comparecer nenhum “voluntário” que queira ser pai ou mãe dele, o seu guia espiritual avisa, mentalmente, que os “convidados” devem aparecer imediatamente na “reunião”, porque ele vai dar preferência em indicar alguém que esteja ausente, para futuros pais — “a Espiritualidade não é democrática”.

Durante a tal “reunião”, são mostrados os méritos que o Espírito já conquistou em várias vidas, além das “maldades” que ele fez e que ainda não resolveu. Dificilmente, alguém se inscreverá para ser pai ou mãe dele, caso ele tenha pouquíssimos méritos significativos e uma grande quantidade de deméritos terríveis. Assim, para que alguém se candidate, é necessário, muitas vezes, que o mentor faça com que eles também se lembrem das “maldades” praticadas para com o Espírito que precisa desenvolver um novo ego, porque os convocados, geralmente, são Espíritos do mesmo padrão vibratório desse último.

Conforme já afirmado, “a Espiritualidade não é democrática”, pois quando não aparece ninguém que queira assumir esse tipo de responsabilidade e a convivência com um filho ou uma filha “difícil”, o guia

espiritual elege os pais, ainda que explique em que questões baseou tais escolhas.

De modo similar, também é escolhido o(a) cônjuge ou companheiro(a), se for o caso. O encontro do casal ocorre como se um tipo de “feitiço” atuasse entre eles, pois já nascem com essa “programação”, com sinapses cerebrais estabelecidas para que, quando se olharem ou se tocarem, sejam atraídos um pelo outro. A “programação espiritual” para uma encarnação — chamada “*Prarabdha-karma*”, na linguagem sânscrita — é totalmente previsível, porém esse encontro pode não acontecer no caso de incapacitação ou morte de algum dos envolvidos, mas se os dois estiverem vivos e operantes, a “mão invisível e nada democrática” da Espiritualidade interfere no livre-arbítrio deles.

O livre-arbítrio de um Espírito “imantado” já se expressou de maneira mais significativa na Espiritualidade, por ocasião do planejamento da sua “encarnação organizada”. Entretanto, desde que o ser humano nasce, o seu livre-arbítrio está reduzido, de jeito similar ao de um prisioneiro entre os muros de uma prisão, na qual o preso se movimenta para onde quiser dentro da cela ou no pátio, mas dela não sai. A vida de um indivíduo é aparentemente livre, porém há limitações que o cercam, impedindo determinados movimentos e levando-o a outros, como se, nesta Criação, houvesse muros invisíveis cercando ou conduzindo a existência.

A Espiritualidade arranja um jeito de duas pessoas se encontrarem, mas o que ela não pode garantir, com tantas variáveis incontroláveis, é que os envolvidos funcionem conforme o que foi planejado. Portanto, até que um “esbarre” no outro, não há muito livre-arbítrio nesse sentido, por parte do casal. Os Espíritos dizem que, normalmente, em 99,99 % dos casos de “programação encarnatória organizada”, os casais se encontram — por outro lado, na “programação desorganizada”, ninguém controla nada.

Mesmo com todo o “feitiço”, o livre-arbítrio só existe a partir do encontro — é isso o que os Espíritos afirmam —, quando pode acontecer que a relação amorosa não funcione, ou funcione mal, fazendo com que o mentor espiritual altere a “programação encarnatória”, mas isso é uma ocorrência muito rara.

Pode-se descobrir “marcadores” de “programação encarnatória” por meio da numerologia, da quiromancia e da astrologia, entre outros. Aquele que nasce sob uma determinada influência planetária, tem condição intelectual e temperamento específicos, então, por exemplo, uma pessoa que é do signo de escorpião apresenta uma intensidade emocional mais forte e uma

versatilidade maior. Quando se faz o mapa astral natal de uma pessoa, com signos solar, lunar e ascendente, entre outros itens, é possível perceber certas características que ela possui, assim como alguns propósitos da sua vida. Observando-se as linhas das mãos dela, também se pode verificar alguns “marcadores” de “programação encarnatória”. Entretanto, tais levantamentos são dependentes da habilidade daquele que interpreta, não do instrumento em si. Mesmo essas características psíquicas e “projetos espirituais” estando bem interpretados, eles podem não se cumprir devido à atuação do livre-arbítrio do ego.

Portanto, o que está intencionalmente marcado, sonhado e planejado, ou direcionado pelo *karma*, expressa-se de muitas maneiras, como as linhas das mãos e o fundo de olhos. E a própria Espiritualidade utiliza todo tipo de estratégia para que aconteça o que foi determinado lá — a Espiritualidade subordina a estratégia aos fins, o que não é muito ético. Contudo, às vezes, mesmo ocorrendo a tentativa, quando o encontro previsto se dá com “feitiço” e influência dos Espíritos, o enlace amoroso entre os dois envolvidos em questão não funciona, ainda que haja todo um “projeto espiritual” por trás disso. Assim, cada casal tem uma espécie de história única que os une, pelo menos por algum tempo.

Existe muita pressão por parte da Espiritualidade sobre os egos que precisam realizar alguma missão. A maioria das manipulações — como revelações dirigidas, profecias, “marcações” nas linhas das mãos e no fundo de olhos, e mapas astrais — funcionam, porém, em alguns casos, os Espíritos precisam aplicar um novo “plano encarnatório” para atingirem os fins desejados.

No caso do aborto provocado do novo corpo humano ao qual um Espírito está “imantado”, a questão é complicada porque, em algumas situações específicas, além de impedir a execução do seu “programa encarnatório”, pode, por exemplo, manter esse Espírito sofrendor — por ficar perturbado com a violência que seu corpinho em formação sofreu — e ainda “ligado”, por um “fio ou grilhão vibratório” àquela que deveria ser sua mãe, como se ela ainda estivesse grávida dele, o que repercutirá na saúde dela, deixando-a doente por até muitos anos.

Se algum vidente chegar perto dela, poderá observar um ser todo deformado, apresentando a idade que ele ostentaria se tivesse nascido normalmente. Quando ocorre uma “operação espiritual” com a ajuda de algum médium, o Espírito sofrendor, ao ser “desligado” do corpo da mulher,

geralmente desmaia e recebe ajuda de outros Espíritos, e ela melhora. Contudo, nem todo aborto apresenta quadros como esse.

Ainda que o aborto induzido seja uma situação complicada, não acredito que essa deva ser regida por leis humanas, pois é muito cômodo para os outros quando o peso de suas opiniões recai sobre os ombros alheios, ou seja, que essas sejam impostas, sem respeitar o direito das pessoas envolvidas de não pensarem desse jeito e de tomarem as próprias decisões. Por outro lado, geralmente, aqueles que são cheios de opiniões, não se preocupam em providenciar nenhuma alternativa para quem passa por determinada dificuldade e precisa encontrar uma saída para resolvê-la a contento.

Na minha perspectiva pessoal, sou contra o aborto provocado devido às pesadas e trágicas consequências espirituais que penso conhecer. Entretanto, quem não acredita que existem Espíritos, não aceitará esses meus argumentos, e não há como prová-los. Desse modo, é preciso respeitar a opinião de cada um, pois constitui um abuso, alguém impor a uma pessoa, por questão de crença ou de vivência, aquilo que ele acredita ser verdade. Além do mais, sou mais contrário ainda às leis que obrigam as pessoas a terem um certo comportamento a respeito do aborto. Entendo que as pessoas envolvidas diretamente nessa questão, antes de decidirem o que farão a respeito, precisam saber dos riscos à saúde da mulher e das consequências espirituais possíveis de ocorrerem.

Dessa maneira, mesmo sendo contrário ao aborto vulgarmente provocado, defendo firmemente o direito da mulher agir de acordo como a sua própria consciência.

Penso o mesmo sobre a eutanásia. Eu já visitei várias pessoas que vivem mantidas por aparelhos, em estado vegetativo, e observei que seus “Eus Espirituais” já estavam meio que desinteressados em manter aqueles egos, com exceção de um que permanecia escondido no próprio corpo material, com medo de determinados Espíritos desencarnados, porque ele tinha feito muita besteira na sua vida.

Quando uma pessoa está em coma, e o seu Espírito se encontra “limpo”, ele continua a desenvolver a sua “Vida Espiritual”, mesmo “ligado a um corpo em estado de coma” por muito tempo. No entanto, se o seu Espírito estiver “sujo” — pois mantém arquivos mentais ruins guardados em um ou mais corpos do quaternário inferior —, ele nem sai, pois se confunde totalmente com o próprio corpo material, e permanece durante todo o período do coma sobreposto ao corpo físico. O problema é que não há nenhum

sentido nisso ainda que muitos espíritas afirmam que não se pode subtrair um dia sequer da vida, apesar de todo o sofrimento que deve ser sempre visto como “*karma*”.

De modo similar, quando o corpo dorme, o Espírito daquela pessoa, desde que ele esteja “limpo” e tenha essa habilidade espiritual, pode ir para onde ele quiser, pois trata-se apenas de uma transferência de fase da Consciência.

Muito dificilmente eu praticaria a eutanásia em mim, mas defendo o direito de qualquer pessoa definir isso, devido aos painéis dolorosos da vida. Eu me baseio no direito de “soberania espiritual” da pessoa sobre ela mesma, e não devido a uma crença, a uma doutrina, e acho errada a imposição, o patrulhamento, por parte da lei, quanto a esses temas.

Ser a favor ou contra o aborto ou a eutanásia, deveria ser questão pessoal, de foro íntimo a ser aplicado pelo indivíduo em si mesmo. No entanto, se as pessoas discutem esses dois aspectos quando motivados pelo emocionalismo da fé religiosa, na verdade, não há reflexão, porque a crença já vem com a decisão do que deve ou não ser feito.

Se alguém fizer greve de fome por um motivo filosófico relevante e falecer, isso não é suicídio — como muitos pensam —, e ele ainda poderá ser recebido como um herói na Espiritualidade, pois morreu ao honrar o seu ideal.

Sob essa perspectiva, Sócrates, por não ter aceitado a corrupção que lhe proporcionaria a fuga da prisão, preferiu cumprir sua sentença, ainda que injusta, e tomar o veneno — ver o item “2.5. *Construção do psiquismo pessoal*”, deste livro. Ainda que não tenha decidido escapar da morte, Sócrates não foi um suicida, conforme acreditam os mais exaltados “juízes da conduta alheia”, que mal dão conta das suas vidas, mas patrulham nervosamente a dos outros.

Outro caso curioso é o de Jesus, que não é considerado suicida ao se deixar crucificar — pois tinha poderes para ter se livrado da cruz — e por ter precipitado a sua morte ao dizer a Judas Iscariotes que fizesse logo o que planejava fazer. O detalhe é que Judas amava Jesus e tinha conhecimento dos poderes do Mestre, e ficou desesperado quando este não escapou dos soldados que o identificaram com a sua ajuda, e muito menos aceitou a profecia de se tornar o “Rei dos Judeus” e de dominar os romanos e o resto do mundo.

Essas questões precisam de uma discussão mais profunda, fundamentada

em princípios e propósitos nobres e edificantes, sem crenças, pois quem criou esse tipo de vida, já a fez pronta para matar e destruir outras tantas, para delas se alimentar. Estranho, não?

A “Vida Espiritual” não é um processo que possa ser efetivamente interrompido, pois ela acontece a todo momento, mesmo que o Espírito esteja “imantado” a um corpo carnal. Quando os corpos vão dormir, se os Espíritos “que os animam”, estiverem “limpos e livres”, eles cuidam das suas vidas, estudando e fazendo planos para as encarnações atual e futuras.

Também pode ocorrer, por exemplo, que alguém casado e que está se relacionando com outra pessoa, pense que o seu cônjuge só descobrirá o caso quando eles morrerem. Contudo, aqui se faz necessária a seguinte reflexão: durante o sono, o Espírito do cônjuge traído tomará conhecimento da questão, pois não há “segredos” quando o fenômeno da vida é observado a partir da perspectiva dos que habitam a Espiritualidade.

O contexto se torna mais complexo quando é percebido que o “objetivo” a ser alcançado nos eventos terrestres é o que determina a atitude dos “agentes da vida” na Espiritualidade, aonde nem sempre o que é escândalo por aqui, necessariamente assume as mesmas características por lá. Essa é uma regra que define a ordem de prioridade das “agendas de cada Espírito”, ainda que não seja ético pois, como já explicado, a Espiritualidade subordina a estratégia aos fins, manipulando a vida dos encarnados conforme os objetivos atrelados aos desígnios do Criador.

Se algum encarnado pratica uma corrupção por ocupar um cargo público, pode ser que ninguém mais saiba, porém, nos ambientes espirituais aos quais o Espírito do personagem em foco se encontra vinculado, a notícia se espalha naturalmente e a lamentação só não é maior porque, por lá, essa doença também é sentida por muitos!

Ao longo da vida, acontecem envolvimento que estavam efetivamente programados para o reencontro de “Eus Espirituais”, mas também há a possibilidade de ocorrerem outras uniões devido ao acaso, entre Espíritos que nunca se viram antes.

É ingênuo pensar que nada é por acaso, apesar de ter se tornado moda. Acontecem, sim, acasos! Essa crença de que tal não existe, é a insistente transposição humana de querer alguém superinteligente e protetor por trás do processo da vida, é a equivocada postura de querer transferir para outros a direção, o comando do “leme da existência”. O problema é que a situação não é essa, pois cada pessoa está por conta própria, ainda que não esteja sozinha,

pois tem amigos, que o apoiam, e outros que o detestam, que fazem o que podem para infelicitá-los, e isso se dá tanto na Terra como na Espiritualidade.

No âmbito da vida da “programação espiritual” de uma pessoa, vem certo “plano de arquitetura” que muda constantemente. Esse “plano de arquitetura da existência do ser humano” — para aqueles que têm — é edificado antes do nascimento, mas na medida em que o “Eu terreno” entra no “jogo da existência na Criação de Javé”, ou seja, quando nasce, as sinapses que marcam o cérebro de uma criança, como também as circunstâncias históricas que a cercam, já vão sinalizando para a Espiritualidade se esse ego vai realizar ou não o que está planejado.

Por exemplo, quando Hippolyte Léon Denizard Rivail – conhecido sob o pseudônimo de Allan Kardec, o codificador da “Revelação Espiritual” – nasceu em 03 de outubro de 1804, na França, a Espiritualidade soube que ele não conseguiria cumprir com o planejamento original da sua “programação espiritual”. Essa situação foi compreendida pelos Espíritos envolvidos com a “Revelação Espiritual” a partir do momento em que Napoleão Bonaparte se autoproclamou imperador francês, em 18 de maio desse mesmo ano, pois a sua missão, como estadista, que era a de juntar toda a Europa pela diplomacia, foi inviabilizada com a atitude dele de querer dominar toda a Europa só que por meio de guerras.

Então, a “programação espiritual” de Kardec quanto a trazer a “Revelação Espiritual” para a França, no âmbito de uma Europa unificada, de maneira que o espiritismo, assim como o método educacional de Pestalozzi se espalhassem, teve que ser adaptada. Outros projetos, como os avanços de Pasteur, de Charles Darwin e a questão do manifesto comunista de Engels e Marx, destinados a uma Europa unificada, ficaram também prejudicados, pois Napoleão comprometeu todos eles ao promover discórdias e guerras com os demais países europeus.

Assim, desde o seu nascimento, ou seja, cinquenta e dois anos antes de Kardec codificar a “Revelação Espiritual” — a primeira obra “*O Livro dos Espíritos*” foi publicada em 18 de abril de 1957 —, já se sabia que o Espiritismo não daria certo a partir da França, porque tudo o que saísse de lá, devido a atitude dominadora e ditatorial de Napoleão Bonaparte, seria antipatizado pelo resto da Europa. Como estratégia para contornar esse problema, o Espírito que “animaria” Bezerra de Menezes, já estava se preparando para encarnar no Brasil, com o objetivo de transferir, para o território brasileiro, o que Kardec conseguisse produzir na França.



Dessa maneira, enquanto um indivíduo está conduzindo a sua vida para onde ele pensa que deve, a Espiritualidade, muitas vezes, está promovendo mudanças nesse direcionamento, porque percebe que o “programa encarnatório” que foi sonhado antes do nascimento dele, já não poderá ser posto em prática nos moldes antes intencionados. Por essa razão é que a “programação espiritual”, contendo o “plano de arquitetura vivencial”, altera-se a qualquer momento, enquanto a pessoa está viva nesta Criação, aonde a incerteza impera sempre — que o “diga” o físico alemão Werner Heisenberg (1901 – 1976), que pesquisou no campo das medições dos “eventos quânticos”. Às vezes, o Espírito dela participa do planejamento dessas mudanças quando seu corpo físico está dormindo, mas se ela estiver “afetada” pelas situações do mundo, isso não acontece.

Quando eu tinha vinte e nove anos, um Espírito me orientou que eu deveria refletir sobre a possibilidade de acidentes, pois a vida não era um determinismo tão detalhado assim, que pudesse garantir alguma segurança sempre! Então, ele me levou para visitar uma realidade alternativa e paralela à nossa, um tipo de instituto aonde seus habitantes complementavam, ali, aquilo que não lhes foi possível vivenciar na condição humana animal, devido aos acidentes que anteciparam o término das suas vidas. Na última encarnação na Terra, eles foram seres humanos que haviam nascido com um “programa encarnatório” — *Prarabdha-karma* — bem definido e sem *karma* pesado, mas tiveram acidentes fatais antes de ser alcançado o tempo de vida programado.

Portanto, para esses Espíritos não perderem o ritmo do avanço das suas respectivas “famílias espirituais” — às vezes, uma “família espiritual” deixa de dar um avanço evolutivo porque um ou mais de seus integrantes ainda está atrasado, por se encontrar em outro nível vibratório —, eram inseridos nessa realidade para passarem por determinadas experiências complementares que ajustariam a questão do descompasso. Os Espíritos criaram esse processo alternativo, e isso é curioso, porque ele não se dá no nível material nem no nível espiritual, sendo algo intermediário, mas que funciona.

A complexidade da vida na Terra, faz com que ninguém consiga administrá-la. Mesmo os bilionários e “senhores do mundo” lidam com a imponderabilidade que pode torná-los seres humanos infelizes por diversas questões.

Ainda que o ser humano seja uma mera “peça no jogo da vida”, ele é um personagem que pode atuar de maneira muito significativa, diferentemente da

maioria das “criaturas-ferramentas” do Criador. Nesse “jogo da vida”, existem “regras”, porém alguns integrantes da espécie *Homo sapiens sapiens* aprenderam a não se submeterem mais a elas, completamente, pois possuem e exercem o livre-arbítrio para redimensionarem os fatos. Como? Aprenderam a agir com o seu “Eu Profundo” e não mais com o “piloto automático” que age sempre no “primeiro impulso”, movido pelas situações do mundo. Os que agem sabiamente, transformaram os seus “Eus” em “causa própria” das suas atitudes, como ressalta Huberto Roden, em seu livro “*Cosmoterapia*”.

Nesse caso, mesmo existindo “programa encarnatório”, o que está previsto é apontado, mas tais pessoas, mesmo se vendo na iminência de precisarem cumpri-lo ou não, entram com o livre-arbítrio próprio, decidindo se podem fazer aquilo, se o executam ou não, como querem ou como podem realizá-lo — e os Espíritos “que as animam” não podem controlar essas variáveis, pois trata-se da cota real de livre-arbítrio que os egos humanos possuem efetivamente.

No caso do meu “projeto encarnatório”, como ser humano chamado “Rogério”, consegui dar o passo de me emancipar — e não de ser religioso, ou apenas me espiritualizar —, porque o Espírito “que me anima” já “coleccionou” uma certa experiência em relação à emancipação pessoal em vidas passadas. No sentido de alcançar essa meta, foi que criei o Mentalma.

O pior vício que conheço dos espíritas é o de desejarem escutar dos Espíritos quais são os “projetos espirituais” que deveriam realizar ao longo das suas vidas terrenas. Não funciona assim!

Quem deve definir os “projetos espirituais” a serem seguidos na vida planetária é o próprio ego, em refletindo sobre isso, em buscando as possibilidades, em se analisando e vendo que tipo de ousadia ele poderia ter. E caso o Espírito seja evoluído, ele atua com o ego para que este possa escolher quais os “projetos espirituais” que deverão ser realizados. Só um Espírito irresponsável, ao ser consultado por alguém, diz, por exemplo: “*Você nasceu para criar um centro espírita!*” ou “*Antes de morrer, você tem que criar um orfanato!*”. Nenhum Espírito, ainda que seja minimamente esclarecido, vai dizer isso a uma pessoa, porque ele sabe o quão difícil é viver na Terra.

## **6ª Constatação:**

**O que vai sinalizando as possibilidades de realização de “projetos espirituais” são os circuitos da vida, as inclinações da pessoa e as**

**“Vontades” que ela tem ou que se manifestam nela, mas cabe ao livre-arbítrio do seu “Eu terreno” definir o que poderá ser feito.**

**Quando ela decide, o seu Espírito se alinha no sentido dela realizar, de fato, aquilo que se dispôs a fazer ou, diferente disso, ele fica tentando desviá-la daquele propósito, porque, às vezes, a pessoa defende uma ideia totalmente desacertada, e mesmo o mais genial dos seres humanos também pode tê-las.**

**Então, a dedicação de uma pessoa a um “projeto espiritual” seu, vem com o equilíbrio e com a tentativa, pois as atitudes do ego não estão pré-definidas.**

Raros são os “processos encarnatórios” que contém “pacotes pré-definidos” a serem realizados pelo ego, pois a Espiritualidade, às vezes, vê-se obrigada a escalar alguém para cumprir uma determinada tarefa para os seres desta Criação. Fizeram isso comigo! O meu ego estava tomando uma direção na vida, enquanto o meu Espírito almejava que eu fosse em outra, e eles intercederam nos acontecimentos ao meu redor, mas até um certo ponto, porque o meu livre-arbítrio como humano, de fato, é que teve que decidir o rumo a seguir. O livre-arbítrio se dá em diversos compartimentos da Consciência.

Se eu dissesse não à divulgação destes primeiros momentos da “Revelação Cósmica”, a Espiritualidade teria que respeitar essa minha opção, aguardando até que um outro ego do meu Espírito ou de outro Espírito capacitado para tal pudesse dar início a ela. Por outro lado, o mestre Ramana Maharshi afirma que quando um ser humano nasce para cumprir uma missão, ele o fará, inevitavelmente — faço questão de registrar esse apontamento pelo respeito e admiração que tenho pelo seu legado e sua memória.

“Projetos espirituais” são aqueles em que uma pessoa resolve, por exemplo: *“Eu vou dedicar cinco horas por semana para estudar sobre incenso!”*; ou *“Eu vou reservar dez horas por mês para ser voluntário em uma Casa Lar, para ajudar as crianças que lá estão acolhidas!”*; ou *“Eu vou fundar uma escola!”*; ou *“Eu juntei dinheiro e vou passar dois anos meditando num mosteiro do Tibet!”*. Ou seja, são aqueles projetos fora da disciplina da sobrevivência imediata, que saem do processo do automatismo do cotidiano e que a pessoa estrutura e se esforça para realizá-los. Desse

modo, ela consegue ajuda, pois Espíritos se alinham com ela na execução do seu “projeto espiritual”, uma vez que ele faz parte de um outro, maior e mais importante no sentido de nobreza espiritual do que aqueles que constituem as obrigações comuns do dia a dia.

Alguém pode não possuir nenhum recurso financeiro e, ainda assim, ter vários “projetos espirituais”. Não é uma questão de dinheiro, embora este, quando bem utilizado, facilite ou até mesmo seja fundamental para certas realizações. Entretanto, nesse caso, se ela se dedicar, os recursos podem surgir por meio da ajuda de outros egos humanos, sensibilizados com a sua causa. O fato é que, se uma pessoa não tiver nenhum “projeto espiritual”, o dinheiro não lhe servirá para nada, ainda que pense que está levando uma boa vida.

## 2.2. A EVOLUÇÃO DO DNA HUMANO

Os corpos físicos dos seres humanos são edificados a partir do DNA da espécie *Homo sapiens sapiens*, porém, tudo o que cada um faz **nesta e em outras vidas, fica “marcado” no DNA** do corpo físico atual — conforme explicado no “*Mentalma I*” — e também registrado na sua “Consciência Eterna”.

Por isso, é como se um corpo exibindo vivências registradas no “DNA espiritual” — um tipo de “assinatura vibracional pessoal”, que existe no “corpo espiritual” (referência aos três níveis de Consciência que formam a “Tríade Imortal”, ou seja, os corpos superiores *Atma*, *Buddhi* e *Manas*) —, fosse transportado da “realidade quântica”, a “Vida Espiritual”, para a faixa material. Então, a estrutura física de um ser humano é o resultado do que o Espírito “imantado” consegue repassar para as células que edificam o corpo transitório na realidade material.

O(A) leitor(a) precisa compreender que esse é o “jogo da vida” nesta Criação.

### 7ª Constatação:

**Quando uma pessoa “busca” seus “defeitos e qualidades”, a varredura se dá nas suas componentes memoriais. Ao se esforçar para melhorar enquanto ser humano, na verdade, ela já está alterando automaticamente o seu DNA, tanto o do corpo animal quanto o do**

**correspondente código do “veículo espiritual”, a todo momento.**

**A opção de se modificar para pior — ao sentir fúria, raiva ou ódio, desejar desgraças, ficar pensando mal ou se julgando superior aos outros —, infelizmente, também acontece, pois trata-se do mesmo processo.**

A “biblioteca de arquivos mentais” de um ser humano constitui tudo o que ele é, porque tais arquivos estão “marcados” na sua “Mente Espiritual”, nas suas sinapses cerebrais e no DNA do seu corpo material. Isso implica que também estarão no correspondente “DNA espiritual” dele.

Para nascer na Terra, um determinado Espírito se “imanta” ao seu novo corpo em início de formação, ocorrendo a “implantação” do seu “DNA espiritual”. Ou seja, o óvulo fecundado — por um espermatozoide específico — tem que possuir um código genético compatível com o “DNA espiritual” do Espírito que está reencarnando, para que o projeto existencial saia a contento.

Devido ao fator “necessidade de Javé”, a morte física causa a “paralisação ou congelamento” das duas componentes (animal e espiritual) do “medidor do marco vibratório pessoal” (DNA), até que esse processo possa ser retomado em uma nova “vida” num novo corpo, o qual comporta os componentes (elétrons) do “jogo da necessidade” do Criador — questão explicada no livro *“A Rebelião dos Elétrons e o Código de Vida do Criador”*, do mesmo autor —, seja possível ou necessária.

Ou seja, no momento em que o corpo material morre, a última versão do DNA do indivíduo é “congelada” e “guardada” pelo seu Espírito.

Além do mais, na quase totalidade dos casos, se os corpos “mental inferior”, “emocional” e “etérico”, do “quaternário inferior”, não morrerem com o fenecimento do corpo físico, aquele Espírito não poderá mexer nos arquivos mentais que ficaram “marcados” neles, enquanto estiver apenas na Espiritualidade. Essa modificação tem que ser produzida num novo corpo físico, pois o Espírito, na maioria das vezes, necessita estar “imantado” (encarnado) para ter o **ectoplasma físico** que lhe permita alterar, ou para melhor ou para pior, tais arquivos “marcados” nos seus “corpos fantasmínhas” — questão explicada no item “8.3. O processo de tramitação de arquivos mentais”, do *“Mentalma I”* — que não morreram. Desse modo, ele precisará de uma outra existência na espécie *Homo sapiens sapiens*.

Na Espiritualidade, já está disponível uma “tecnologia” que proporciona

o uso de ectoplasma de corpos físicos alheios para tentar modificar esses arquivos mentais “gravados” em “corpos-fantasminhas”. Entretanto, esse artifício não funciona quando o “grau de afetação” do Espírito é grande ou quando ele ainda está suscetível de praticar os mesmos erros ou se ele tiver muitos inimigos espirituais que o detestem. Esse processo que envolve a utilização de ectoplasma humano é muito sutil, mas simples de ser entendido, porque tudo é meritório na Espiritualidade.

Neste nosso mundo repleto de práticas totalmente corrompidas, o ser humano pensa que “há um jeitinho para tudo”, porém, sob a perspectiva espiritual “não há jeitinho nenhum”, pois nada fica escondido, posto que tudo é muito real e às claras.

O Espírito até pode progredir no intervalo entre vidas, mas o próximo DNA a ser assumido terá sempre **“relação quântica”** com o último administrado por ocasião da derradeira (última) jornada terrestre.

Depois que o corpo físico morre, o Espírito sai “marcado” com o DNA atualizado até o último instante do desenlace dele. E independente do tempo que ele passe exclusivamente na Espiritualidade e o que realize nessa condição de Espírito desencarnado, quando ele for nascer novamente, o espermatozoide e o óvulo que formarão o seu novo corpo material terão que possuir compatibilidade com o DNA animal da sua encarnação anterior. Se for incompatível, não há como o Espírito se “imantar” de maneira produtiva. O “jogo da vida” da Criação de Javé está montado sobre o DNA.

Para um melhor entendimento desse processo, cito o exemplo de um Espírito que, ao desencarnar, deixou “congelado” um DNA que conquistou um resultado vibratório representado um determinado número. Na Espiritualidade, enquanto livre de um corpo material, ele fez vários “cursos” e trabalhou em muitos projetos de ajuda espiritual e de análise e acompanhamento da condição de vida em outros planetas, tendo até se desenvolvido, espiritualmente, em relação a esse padrão de DNA que foi “congelado” a partir da morte do seu último corpo físico. Entretanto, quando ele for fazer uma nova “imantação”, tomando um novo corpo material, esse terá que possuir um DNA com o mesmo padrão vibratório do seu último envoltório, que morreu, e não poderá utilizar, diretamente, as novas habilidades conquistadas entre essas duas existências na Terra, mesmo com esses arquivos guardados na sua “Mente Espiritual”, pois eles estão bloqueados e não poderão ser simplesmente abertos na próxima vida.

Ou seja, o novo cérebro físico a ser criado depois que o óvulo e o

espermatozoide — escolhidos devido a suas características genéticas — se encontram, não permitirá que o novo ego entenda qualquer comando do seu Espírito que seja relativo ao seu desenvolvimento espiritual entre vidas da Criação de Javé, pois está limitado ao último DNA atualizado e assumido apenas durante as suas existências corporais.

### **8ª Constatação:**

**Ainda que um Espírito possa adquirir um determinado desenvolvimento entre vidas em corpos materiais, ele não consegue aplicá-lo de maneira produtiva quando reencarna visando melhorar o seu “código-fonte definidor de vida” — o DNA, no caso da Terra — que, na verdade, é parte do “Código-fonte Definidor de Vida Pessoal” do Criador desta realidade, que necessita de suas “criaturas-ferramentas” para “reconstruí-lo” no padrão vibratório similar ao que ele apresentava como Divindade, antes de “cair” na sua própria Obra.**

**Brahma (ou Javé) constitui a “coleção atualizada” dos “códigos-fontes definidores de vida” — que não são espirituais — de suas “criaturas-ferramentas”.**

Por isso que todos, ao retornarem à vida nesta Criação, precisam retomar os padrões vibratórios do último DNA “congelado”, uma vez que o Criador é similar a um “quebra-cabeça” que exprime a “resultante vibracional” que precisa tender àquela que ele possuía enquanto Divindade, para que ele e todos os envolvidos que lhe fazem um “Favor Divino” — questão discutida no livro *“Favor Divino”*, do mesmo autor —, possam se libertar desta Criação “indevida” e “vexaminosa”. Essa “resultante vibracional” buscada com a atuação do “Quarto Logos” — ver o livro *“O Quarto Logos”*, do mesmo autor —, também é chamada de “Mente Universal Emergente”, pois, sozinho, Brahma não consegue restabelecer esse padrão vibratório, e é por isso que ele precisa de suas “criaturas-ferramentas”.

Esse “quebra-cabeça” possui um número enorme de “peças” formadas por diferentes “códigos-fontes definidores de vida” das “criaturas-ferramentas” de Brahma. Cada “peça” precisa ter um determinado “nível vibracional” e fica sobre a responsabilidade de um desses “agentes da vida”. Desse modo, o Criador “controlava” os que vivem na sua Obra, para que cada um buscasse produzir a vibração específica referente àquela “peça” que se

encaixa em um determinado “local do quebra-cabeça”.

O “drama” de Javé (ou Brahma) é que ele perdeu o “controle” que exercia por meio de certas sequências genéticas do DNA da espécie *Homo sapiens*, que foram alteradas por Pandora e pela Eva bíblica, principalmente — assim, o ser humano possui a liberdade de ser o que ele quiser. Sem esse “controle genético”, o Criador, agora, depende da atuação dos humanos terrestres livres.

Entretanto, ele consegue influenciar a humanidade ao se utilizar das religiões impositivas, buscando que ela “caminhe” do jeito que ele quer. Posto que ele não sabe qual é o “caminho” melhor, então, cabe ao ser humano entender a dificuldade de Brahma — que se encontra em uma condição “doente” —, e decidir, por meio do seu livre-arbítrio, se quer colaborar com “algo maior”, ou seja, com a “reconstrução” do Criador “caído”.

Um Espírito que tenha ficado uns 5000 anos sem reencarnar, com certeza evoluirá quanto a alguns aspectos, mas ele não conseguirá trazer, conforme já explicado, esses melhoramentos diretamente para a próxima encarnação, devido à continuidade do “jogo do código genético”. Por outro lado, nas suas próximas vidas nesta Criação, ele poderá ter algum interesse em implementá-los em seus egos, o que só ocorrerá se estes últimos decidirem e conseguirem conquistar tais habilidades, que serão, então, atualizadas no DNA de seus corpos físicos, a cada segundo.

Atualmente, um dos grandes mistérios da Ciência é o de tentar compreender como a vida migrou da condição química para a biológica, ou seja, como o que está registrado quimicamente em um ácido (o ácido desoxirribonucleico ou DNA), consegue fazer com que o corpo humano — biológico e animal — atue obedecendo às “ordens” que vêm do que está codificado no seu DNA. Como a Ciência não sabe que existe um Espírito que está tentando fazer com que essa codificação se modifique o tempo todo — conforme o planejamento espiritual, porque há “algo maior” que precisa ser edificado de acordo com uma “necessidade” do Criador —, ela está mesmo longe de compreender a questão.

### 2.3. A BUSCA NA AUTOANÁLISE

Conforme já explicado, o autoconhecimento é uma condição que sempre leva



a pessoa a procurar se entender, ou seja, consiste na construção da autoanálise, porque trata-se de uma compreensão que ela procura ter sobre si mesma e a realidade. Contudo, autoconhecimento é assunto para seres humanos que pretendem se aprofundar na vida — não dá para ser superficial, não é possível a qualquer um, pois é necessário empregar dedicação nessa busca.

Quando uma pessoa se questiona sobre quem ela é, perceberá que não é mais a mesma a partir desse momento de indagação, pois se tornará o que vai ser no segundo seguinte. Há sempre um vir a ser, que o fato de se estar vivo a obriga a sair, a cada segundo, da marcha do que ela é agora. Dessa maneira, cada ser humano transita do “império do momento presente” para o “império do próximo segundo”.

Se o indivíduo estiver apenas “mergulhado” na vivência religiosa, ele ficará gastando sua energia em discussões e consultas a livros para descobrir, por exemplo, se “existe reencarnação”, ou “se Maria era virgem quando concebeu Jesus”, ou “quem é o Espírito Santo”, e não cuidará de temas que são fundamentais para o seu autoconhecimento, portanto, relacionados ao seu “progresso espiritual”.

Entretanto, a emancipação é algo muito mais profundo que a religião e a espiritualização, porque o indivíduo fica despreocupado quanto a assuntos como esses mencionados acima, e não agride outros com sua opinião, nem a si mesmo, posto que não sofrerá a repercussão de ideias apropriadas de condicionamentos e tidas como verdades.

Quando alguém está saindo do âmbito da religião e tentando se espiritualizar, ele sente essa “Vontade” de descobrir algo mais a respeito dele mesmo, e isso é um desdobramento natural do foco da sua Consciência. Geralmente, nesse caso, entre outras indagações, é comum ele perguntar: “*Em outras existências, **quem** foi o Espírito ‘que me anima’?*”.

O fato é que a verdadeira resposta a essa pergunta é difícil de ser obtida, mas caso ele consiga tal informação, esse contexto **relacionado a vidas passadas** apresenta a característica de ser praticamente improdutivo para ele, pois não adianta muito saber, por exemplo, que foi um vendedor de batatas em uma esquina da cidade de Jerusalém ou um rei da França. Portanto, qualquer resposta que se apresente, normalmente, não acrescenta nada àquele que formulou a pergunta, pois, de modo geral, o conhecimento sobre algumas vidas passadas de seu Espírito não lhe despertará nenhuma atitude relacionada ao seu autoconhecimento, e apenas lhe satisfará uma curiosidade

momentânea.

**De que modo se comportou o Espírito de uma determinada pessoa em vidas passadas?** Para aquele que se preocupou em fazer essa pergunta, independentemente dele ter sido homem ou mulher, rei ou escravo, rico ou pobre, entre outras situações, **a resposta pode ser facilmente percebida e muito produtiva**, ainda que exija algum esforço da parte dele, para abrir os arquivos que estão “marcados” na sua “Mente Espiritual”, pois esse processo não é tão simples.

Enfim, o “quem” fomos, não tem importância, mas “como agimos” em vidas passadas, esse contexto, sim, é fundamental, pois ele é a base do “como agimos” atualmente, e isso precisa sempre ser trabalhado por quem se pretende candidato a evoluir como ser humano.

Como uma pessoa pode saber de que jeito os outros egos do seu Espírito se comportaram em vidas passadas? **Por meio da “Vontade” de querer se autoconhecer.** Desse modo, é necessário descobrir o mecanismo que vincule o seu ego atual ao seu Espírito e ao processo de autoconhecimento.

Esse processo se inicia no momento em que ela se pergunta: “*O que existe em mim que me incomoda?*”. A partir desse questionamento, toda a “bagagem de arquivos colecionados” nesta e em outras vidas ficam vibrando, de maneira que “aquilo que a desagrada” fique fluindo da “Mente Espiritual” para a sua “tela mental”, para o seu pensamento. A dificuldade na implementação dessa prática é que o ser humano não gosta de incômodos, ou seja, de relembrar situações desagradáveis e perturbadoras.

Caso uma pessoa se desestabilize e sofra toda vez que se encontra com alguém que agiu para com ela de modo desagradável ou até insano, o que muito a feriu, isso a caracteriza como uma “carregadora de bagagem do passado”. Como essa questão está mal resolvida, se ela morrer no momento em que está sentindo essas emoções e tendo esses pensamentos, o seu Espírito entrará na Espiritualidade com essa “ferida”. Entretanto, se ela tiver a ousadia de se autoconhecer, e, fazendo uma analogia, começar a “mergulhar nesse oceano profundo” que é a sua “bagagem espiritual”, verá arquivos mentais (sentimentos e memórias) do tipo “peixinhos coloridos” (arquivos bons e agradáveis) e “tubarões ameaçadores” (arquivos que causam sensações de incômodo quando trazidos para o foco da Consciência, parecendo um bicho que está pronto para atacá-la e destruí-la, pois estão fortemente “marcados” por vibrações desarmônicas, ainda não trabalhadas pelo ego terreno).

A maioria dos indivíduos rejeita a ideia de “mergulhar” para o autoconhecimento porque isso implica, principalmente, lidar com esses incômodos, com seus pontos fracos, com suas memórias perturbadoras, e eles não querem se expor a algo que os faça sofrer — por esse motivo, essa prática não é trivial. O autoconhecimento é para alguém que já transcendeu as questões de querer ser religioso e ser espiritualizado, porque **é preciso desejar ser livre de todos os medos para se fazer esse “mergulho”**.

Há situações desagradáveis que acontecem na existência atual de uma pessoa e que não são decorrentes de arquivos cármicos. Contudo, existem outras circunstâncias incômodas que podem ser provocadas pelo mesmo indivíduo que vive e viveu próximo a ela em diversas encarnações suas, resultando em “remarcações” sucessivas desse arquivo mental ruim, feitas por esses seus egos. Quando uma pessoa que foi maltratada em outras vidas, ouvindo grosserias, por exemplo, de um mesmo Espírito encarnado, se ela não conseguir perdoá-lo, ou seja, se ela não se emancipou em relação a essa questão, esses arquivos ficam muito “marcados” na sua “Mente Espiritual”.

Assim, se algum desconhecido for grosseiro com ela na sua vida atual, dando-lhe uma resposta ríspida, todos esses arquivos desagradáveis se abrem. Mesmo que, em seguida, tal desconhecido lhe peça desculpa, ela já estará irritada. A irritação dela seria maior — e ela até poderia reagir mal — caso o Espírito “que anima” esse desconhecido fosse o mesmo que a maltratou em outras existências. Ou seja, muito do que motiva o ser humano a agir, está registrado nos arquivos mentais de vidas passadas, que ele carrega na existência atual. Se ele não se “limpar” desses arquivos problemáticos, ou seja, se não criar um procedimento para se livrar deles, a sua vida será muito complicada.

No “*Mentalma I*”, é feita uma analogia entre a alimentação do corpo físico, com a decorrente expulsão do que não foi aproveitado no intestino, e a aquisição de um conjunto de arquivos mentais, em que aqueles que prejudicam o “progresso espiritual” devem ser ressignificados ou mesmo eliminados.

O problema é que o cérebro físico não consegue excluir arquivos mentais automaticamente e, por isso, eles permanecem. Portanto, faz-se necessário que a “Vontade” da pessoa atue no sentido de “acender”, ou seja, “destacar” tais arquivos problemáticos para dar a ordem para abri-los e, com a sua lógica, tratá-los adequadamente. Caso não atue dessa maneira, ela sempre estará em uma posição delicada, refém de tais arquivos, porque quando um

deles se abre, emana determinada sensação desagradável no seu psiquismo. Para exercer a sua “soberania espiritual”, ela precisará ter coragem, ousadia, e focar sua atenção neles.

A busca do autoconhecimento passa pelo “mergulho no oceano profundo” — a “bagagem espiritual” que constitui o *karma* — de arquivos mentais “colecionados” nesta e em vidas pregressas, quando essa etapa de tratamento desses arquivos será imprescindível.

Isso é “tarefa para gente grande”, para quem “quer dar passos mais largos” na vida!

Quando a pessoa faz a pergunta “*O que me incomoda em mim mesma?*”, como tudo está arquivado no seu nível de Consciência, também chamado “*Sanchita-karma*”, os seus arquivos mentais problemáticos se abrem, e o seu psiquismo da existência atual é que os trabalhará de alguma maneira — portanto, ela pode encontrar a resposta a essa questão no seu “banco eterno de arquivos” atrelado à sua Consciência.

Foi explicado, no item “13.3. *As etapas do karma*”, do “*Mentalma I*”, que:

1. o ***Sanchita-karma*** é todo o conjunto de arquivos mentais que estão “marcados” no Espírito de uma pessoa e cujas consequências se expressam no seu corpo físico, relativos às muitas vivências que ele já teve;
2. o ***Prarabdha-karma*** é o contexto do *karma* levado para uma determinada existência, sendo formado por parte dos arquivos mentais “colecionados”, porque apenas uma vida, mesmo que seja de cem anos, é muito curta para se resolver tudo de problemático que pode estar “guardado” no *Sanchita-karma* (portanto, certos arquivos precisam ser “congelados”, ficando apenas alguns ativos); e
3. o ***Agmi-karma*** ou ***Agami-karma*** é a cota do *karma* resultante do modo como o ser humano trabalha, na sua existência atual, os arquivos do seu *Prarabdha-karma*, e constitui os méritos e os deméritos daquela vida, ou seja, a habilidade de saber produzir arquivos bons e eliminar os negativos por meio de atitudes mentais equilibradas — ou de se complicar.

Assim, a cada segundo da vida de uma pessoa, ela atua no enriquecendo

ou no empobrecendo do seu *Sanchita-karma*, além de melhorar ou piorar o *Prarabdha-karma* da sua vida atual.

Poucas são as pessoas que formulam essa pergunta sobre o que as incomodam nelas mesmas, pois estas buscam a sua emancipação, enquanto a maioria dos que querem se espiritualizar, está mais interessada em saber quem eles foram em existências passadas de seus Espíritos e pedirem ajuda a Deus e a todos quanto puder importunar. Saberem ou pensarem saber quem foram, não ajuda os respectivos egos terrenos atuais, mas sim, descobrir como eles se portaram em vidas passadas.

### **9ª Constatação:**

**No momento em que um ser humano se questiona de que maneira pode descobrir como ele foi em outras existências de seu Espírito, perceberá que a resposta a essa pergunta está relacionada às suas atitudes atuais, especificamente com aquelas que o desagradam, e esse “mergulho” em si mesmo se chama “autoconhecimento”.**

**Isso implica afirmar que outros egos do seu Espírito também agiam desse modo — que o ego atual não gosta —, porque os arquivos mentais da “herança espiritual” estão “marcados” na sua “Mente Espiritual”. Esses “incômodos” serão repassados do seu Espírito para o seu ego terreno, se eles estiverem bem associados um com outro. Nesse caso, o que ocorre com esse repasse é que o seu Espírito está se reformando por meio do seu ego atual.**

Quando a pessoa começa a se autoanalisar, obtém um diagnóstico preciso de todo o “acumulado” que ela guardou espiritualmente, e que deve ser reformulado. Esse processo lento, ainda que de realização possível, não é simples, pois requer certa insistência nessa busca — em alguns momentos, ela até pode pensar que não tem defeitos comportamentais ou que não vai conseguir corrigir nenhum dos que detectou. A dificuldade está, de fato, na necessidade da reforma íntima em relação às atitudes que ela deseja modificar em si mesma, pois isso exige um grande esforço e o acompanhamento periódico, até o final de sua vida, das melhorias alcançadas.

A luta do ser humano para melhorar a si mesmo consiste na atuação do Espírito “que o anima”, tentando evoluir ao modificar a “bagagem de arquivos mentais” que ele carrega de todo um conjunto de suas existências no

âmbito desta Criação.

O Espírito de uma pessoa quer muito que ela se pergunte o que a incomoda nela mesma, iniciando esse processo de reforma íntima, pois tais “defeitos” são problema dele, que precisam ser resolvidos por seus egos. Ou seja, as condições atualizadas dos “desvios” que uma pessoa apresenta enquanto personalidade, estarão “marcadas” no seu Espírito e, na verdade, tais problemas já foram “herdados” dele, para serem “administrados” pelo ego. Então, quando ela coloca seu foco mental nisso, criando “caminhos neurais” no seu cérebro, o seu Espírito se aproveita dessa situação para lhe repassar as modificações que ele necessita realizar, porque ela terá acionado o seu “psiquismo espiritual”, que atua nesse tipo de “Vontade especial”, relativa à reforma íntima — o psiquismo animal só age nas vontades básicas, ou seja, nas necessidades de sobrevivência, alimentação e reprodução.

Essa **prática de levantamento e monitoramento da situação dos seus próprios “defeitos”** é muito valiosa, tanto para o Espírito em questão quanto para os demais envolvidos nesta Criação “indevida”. O problema é que a humanidade, em geral, não possui esse hábito. Os fiéis a uma religião se preocupam, por exemplo, em seguir as recomendações de “confessar os seus pecados para ser perdoado” ou de “ter fé, que estará salvo”, pois não são orientados para elevarem os níveis de suas Consciências, de seus psiquismos.

---

#### 4º EXERCÍCIO MENTAL

##### **Descubra:**

1. se você sente ou já sentiu curiosidade em conhecer quais personagens o seu Espírito “animou” em vidas passadas;
2. se saber ou achar que sabe de algum outro ego que o seu Espírito “animou” em outras existências, foi importante para o “progresso espiritual” do seu “Eu terreno” atual;
3. se você está interessado(a) em saber como se comportou o seu Espírito em vidas passadas;
4. se você é capaz de fazer uma autoanálise sobre o que o(a) incomoda em si mesmo(a), se a resposta em “(3)” for positiva; e

5. como você pretende tratar alguma atitude própria, detectada na sua “herança espiritual”, que o(a) desagradou, assim como o que você gostaria de ser e ainda não se tornou, conforme vislumbrado com a autoanálise (detalhe: o objetivo é conseguir refletir sobre essas questões, de modo a estabelecer uma estratégia a respeito de corrigir os “defeitos” comportamentais identificados e manifestar as qualidades desejadas, conforme a sua “Vontade”, que deve ser “esclarecida”).
- 

#### 2.4. O “EU ORGANIZADOR DA CONSCIÊNCIA”

No momento em que alguém se pergunta o que há nele que lhe constitui motivo de incômodo, isso é o “Eu organizador” de si mesmo buscando nos arquivos mentais das suas vivências que estão “marcadas” na “Mente Espiritual”, aqueles que farão parte da resposta a ser disponibilizada para o psiquismo humano, ou seja, para o “canal mental” que o define. Entretanto, se o indivíduo não se faz essa pergunta, ele apenas fica submetido aos impulsos provocados pelos seus “defeitos”, achando-os “normais” enquanto vai vivendo.

Como ter acesso a esse “banco de arquivos” chamado *Sanchita-karma*? Uma pessoa pode alcançar tal objetivo por meio da fixação do foco da sua “Consciência pessoal” — ou seja, o “Eu organizador” do seu psiquismo — no correto (sincero, profundo e imparcial) questionamento e no uso da sua “Vontade”.

A questão é que quem faz a busca na autoanálise é o **“Eu organizador da Consciência”**, ou seja, o próprio ego, associado à sua “Vontade Espiritual” — qualquer procura interior ocorre dessa maneira.

Toda noite, antes de dormir, em torno de tudo o que aconteceu comigo durante aquele dia em questão, faço essa busca por arquivos ruins, que preciso eliminar mentalmente, logo que os percebo, e por arquivos bons, que vou apropriar para a Eternidade. O psiquismo do meu cérebro já se encontra acostumado com essa prática, e é só me perguntar o que fiz de importante para “arquivar”, que aparecem as realizações boas do dia em questão. De modo similar, quando me pergunto se falhei com alguém, se preciso pedir

desculpas por algo que eu fiz, e se algum ser se portou de jeito deselegante em relação a mim, destacam-se as complicadas que recebem do meu “Eu” o devido tratamento — estabelecendo novas estratégias a serem seguidas — e, depois, descarto-as da minha mente, porque não quero ficar me lembrando delas. Isso funciona, é “quântico” (instantâneo), e se chama “reforma íntima”, pois o meu “Eu organizador” está cuidando da minha “bagagem de arquivos” que “coleciono” em mim mesmo.

Quando alguém desenvolve essa habilidade, ele consegue a **“Maestria da Arquitetura dos Arquivos Mentais”** – ver o item “12.1. *Maestria do Grau 1 – ‘Mentalma I’*”, deste livro.

A utilização do “Eu organizador” consiste na “Vontade” da personalidade atuando no âmbito do seu circuito fechado energético (vibratório), no sentido de organizar os arquivos mentais dessa ou daquela maneira. No entanto, a sua “Vontade pessoal” também pode atuar além das fronteiras do seu corpo físico denso, ou seja, nos demais corpos que estão vinculados ou “imantados” ao seu atual padrão de personalidade.

Aonde o **“Eu organizador”** vai buscar as informações desagradáveis e agradáveis? Na **memória pessoal** do próprio Espírito, na qual se encontram todos os “bancos de arquivos mentais” que estão disponíveis no psiquismo do indivíduo! A **memória pessoal** é a somatória do conteúdo da memória da vida atual (que está registrada no cérebro físico, operacional) e das reminiscências de vidas passadas (ou seja, o que está “marcado”, “colecionado” na sua “Consciência Espiritual”).

Todo esse processo de buscar informações agradáveis ou desagradáveis se passa em que lugar? Na **mente do indivíduo!**

Quem age com o ego associado à “Vontade Espiritual”, transforma o seu “Eu terreno” em “instrumento organizador” de si mesmo! Isso ocorre porque, na sua “Mente Espiritual” e na sua mente de encarnado, mais especificamente nos seus neurônios e sinapses cerebrais, só ficam os arquivos mentais que o seu ego e o seu Espírito decidirem “coleccionar” — o restante é, portanto, eliminado por aquele que possui a **“Maestria da Arquitetura dos Arquivos Mentais”**. É o **“Eu organizador”** que arruma ou desarruma, organiza ou desorganiza a “casa mental”, ou seja, a “vida íntima” do ser.

### **10ª Constatação:**

**A partir do momento que a pessoa sabe que o seu ego terreno é um “Eu organizador de arquivos”, e que ele aprende a trabalhar com essa**



**função, a sua vida melhora consideravelmente.**

**Quando descobre que pode usar o “Eu terreno” — que a maioria dos seres humanos pensa ser — como “instrumento quântico” para “capturar, organizar, colecionar e deletar” arquivos mentais, ela se torna mestre de si mesma.**

Eu, “Rogério”, sou totalmente responsável por qualquer sinapse que exista no meu cérebro, pois sei que essa “marcação” de arquivo é repassada para a minha “Mente Espiritual”. Desse modo, o Espírito “que me anima” também é completamente responsável por qualquer “marcação”, ou seja, qualquer arquivo que o meu ego “Rogério” “carregue” no meu psiquismo transitório e animalizado, assim como na “Mente Espiritual” dele. Portanto, eu não tenho mais como culpar os outros se a minha vibração pessoal ficar desarmônica.

Depois que esse padrão de responsabilidade se estabelece em alguém, não há como se livrar dele, pois é uma questão de emancipação pessoal. Trata-se de se portar como o melhor ser humano que ele conseguir manifestar em si mesmo, conforme os seus próprios critérios sinceros, profundos e imparciais — e essa postura não depende de Deus, Jesus, santos, deuses, demônios, outros humanos ou outros Espíritos, por exemplo.

---

## 5º EXERCÍCIO MENTAL

### **Descubra:**

1. se você compreendeu que o “Eu organizador da sua Consciência” é fundamental no processo de autoconhecimento profundo (detalhe: isso lhe permitirá administrar seus arquivos mentais da maneira mais profunda possível, no sentido de não contrair, de ressignificar ou mesmo eliminar os que prejudicam o seu “progresso espiritual”, e de querer e de saber construir ou apropriar arquivos maravilhosos); e
2. se você está disposto(a) a vivenciar, a cada segundo desta sua

existência, esse “processo de organização” da sua “bagagem de arquivos mentais” (detalhe: de acordo com a sua atitude perante a vida, você poderá encher o seu cérebro de arquivos bons ou ruins, e essa “bagagem existencial”, devido à “herança espiritual”, resultará num corpo “marcado” pela dor, pelas inquietações, pela “sujeira”, ou num corpo “limpo”, maravilhoso).

---

## 2.5. CONSTRUÇÃO DO PSIQUISMO PESSOAL

Ao se emancipar, o indivíduo se torna um “cocriador” do processo chamado “vida”, porque ele não se permite mais pedir a ajuda de outros seres e de esperar que eles o auxiliem, e passa a produzir realizações úteis aos demais “agentes” da Criação de Javé. Ele até pode pedir algo para alguém, mas para si mesmo, já não conseguirá mais.

Nesta vida, eu disse a Javé que, mesmo sendo o “miserável” de sempre, nada tinha a pedir a ele nem a ninguém, mas que, se ele quisesse me usar para colaborar com outro ser ou se precisasse de algo para se “reconstruir” como a Divindade Cocriadora — denominada “Prabrajna”, de Perpérium (tema explicado no livro *“A Epopeia dos Agentes da Vida Universal”*, do mesmo autor) — que ele era antes da sua “queda” nesta sua Obra, eu o ajudaria. Para mim, isso não é arrogância, porém uma questão de responsabilidade!

Javé, o Criador, viciou os humanos a lhe pedirem ajuda no sentido de manipulá-los, controlá-los, criando entre a humanidade terrestre este conceito de um “deus” que ajuda os seus “eleitos” em troca da submissão desses aos seus desígnios. Dessa maneira, equivocadamente, muitos pensam que “deus” é alguém que quer “negociar” com eles, ainda que Javé tenha feito “pactos” com alguns humanos, os seus “escolhidos da hora”, em detrimento dos demais.

Eu não peço ajuda nem para Jesus, porque não quero incomodá-lo com meus problemas, mesmo ele sendo o meu Mestre.

Cada um tem o seu jeito de gerir a sua vida, e o Mentalma, que está direcionado para o nível de emancipação pessoal, representa o modo que criei para administrar a minha. O Mentalma é para deixar o(a) praticante inquieto(a) consigo mesmo, porque ele o(a) convida a sair do “rebanho

humano”.

A cada segundo da minha existência, estou alinhado com o meu código filosófico de conduta, um conjunto de princípios e propósitos que eu copiei, principalmente, dos ensinamentos filosóficos e morais de Jesus, de Sidartha Gautama e da “Doutrina dos Espíritos”. Utilizei esses princípios e propósitos que apropriei a partir do legado dos meus mestres, para criar meu próprio sistema de conduta filosófica, no qual não preciso que haja um “deus” que vá me premiar ou me punir. Também não preciso que ninguém me julgue, porque eu mesmo sou o mais rigoroso juiz que poderia existir no sentido de me avaliar, posto que não desisto do meu alinhamento com os meus princípios e propósitos.

Desse modo, não preciso me preocupar em ser religioso, nem espiritualizado ou emancipado, porque, de acordo com meu entendimento, seguir os meus princípios e propósitos envolve todos esses contextos.

Quando o filósofo Sócrates foi preso e condenado à morte por envenenamento com cicuta porque o seu discurso perturbava o modo de pensar dos jovens atenienses, os seus amigos foram visitá-lo e lhe disseram que, para salvar sua vida, haviam corrompido um dos guardas que, portanto, não impediria a sua fuga, caso ele resolvesse escapar dali. O filósofo, então, respondeu-lhes que tinha vivido combatendo a corrupção, e que não usaria de tal artimanha para escapar da prisão, pois preferia perder a sua vida do que a vergonha. Ou seja, ele escolheu morrer a ter que viver sabendo que havia cometido o ato de corromper alguém. Por isso, Sócrates é um espetacular exemplo de alinhamento com seus princípios e propósitos, o que é superior a qualquer tipo de fé religiosa ou a qualquer “justificativa espiritualizada”, como a que indicava que, por ele ser um filósofo, a maior inteligência da Grécia — segundo o Oráculo de Delfos —, seria muito melhor que continuasse vivo, em vez de morrer naquela prisão, pois a cada dia que a sua voz silenciasse, centenas de jovens deixariam de escutar as suas ponderações.

O problema ocorre quando a pessoa começa a se guiar por uma série de circunstâncias atenuantes e acaba entrando, muitas vezes sem querer, em um esquema de corrupção equivocadamente justificado por um bem maior. Essa questão de subordinar a estratégia aos fins é uma esquisitice filosófica terrível, e a Espiritualidade é obrigada a fazer isso por força da “queda” do Criador, cuja condição de Divindade que ele possuía em **Perpérion** (na Espiritualidade Laboratorial) precisa ser resgatada, ainda que os ditos humanos espiritualizados não percebam esse cenário. Entretanto, uma pessoa

filosoficamente alinhada consigo mesmo, não atua dessa maneira, e é por isso que considero a emancipação como sendo superior ao padrão religioso e até mesmo ao de espiritualização.

Eu me alinho ao meu código filosófico em cada segundo da minha existência. Certo ou errado, nos bons ou maus momentos, com ou sem apoio de “deus”, de Jesus, de Espíritos ou do que for, sou totalmente responsável pelo que penso e sinto, pelo que produzo e pelo que realizo ou deixo de realizar, ainda que a mediunidade se manifeste no meu psiquismo. É o meu livre-arbítrio que permite ou não que os Espíritos se expressem por meio do meu corpo, ou seja, até sobre o que eles fazem, utilizando-me, eu sou responsável e não dispenso essa minha obrigação, pois o meu código filosófico não permite nada diferente disso.

Nenhum ser humano produz seu código filosófico se não estiver nivelado com a sua “Mente Espiritual”, porque o “Eu Espiritual” e o ego terreno têm que estar alinhados para que essa força seja atuante. Aquele tem que concordar com este para que o processo funcione de um jeito produtivo.

Caso o ego não esteja de acordo com o que o seu “Eu Espiritual” deseja que ele faça, e como o livre-arbítrio está com o “Eu terreno”, este último deve assumir totalmente a responsabilidade por não concordar, ou seja, pelas consequências que sobrarão, também e principalmente, para o seu “Eu Espiritual”. Esse não é o jeito mais ético de se existir, mas é assim mesmo que o fenômeno funciona no âmbito desta Criação “imperfeita”. Portanto, libertar-se desse “oceano” (situação abundante) de baixaria e de escândalos, deverá ser a meta do “Eu adulto” que possa perceber que vive em pleno caos.

E está tudo bem com esse modo de agir, sem saber se tal opção está certa ou errada? Sim, desde que o seu “Eu terreno” tenha alcançado certa condição vibratória no campo da maturidade existencial, ou seja, certo estágio da evolução espiritual. Desse modo, mesmo com a ousadia de desobedecer ou se desalinhar do seu Espírito em relação a determinada questão, é muito melhor para o ego agir responsavelmente, de acordo com seu entendimento, do que obedecer cegamente ao seu Espírito — obviamente, sei que os espíritas não pensam assim!

## A VONTADE EM AÇÃO NO “MANIFESTO” E NO “IMANIFESTO”



QUANDO O “OBSERVADOR” examina — aquilo que se nota, tem relação direta, quanticamente, com o “observador” — e se modifica, o que é “observado” também se altera, posto que os olhos veem o que a mente “projetou” daquilo que ele enxergou. Então, o “observador” precisa estar sempre se modificando para perceber cada vez melhor o que ele quer apreciar.

O detalhe é que quem observa é o Espírito da pessoa, por meio do cérebro do seu corpo animal. Assim, quanto mais ela se habilita, mais o seu Espírito pode ver e, conseqüentemente, a compreensão do seu psiquismo aumenta em relação àquilo que atrai a sua atenção.

Afinal, o ser humano não vê a realidade como esta se manifesta, pois a projeta de acordo com aquilo que ele é, o que depende do modo dele entender essa mesma realidade que projetou. O “jogo de algoritmos” com o qual os seres humanos foram edificados, funciona de maneira a promover a leitura da realidade com as características que conhecemos. Ou seja, cada pessoa lê os fatos como lhe é possível à percepção, que vai além da razão, que só serve para o manifestado.

Desse modo, para lidar com o “imanifesto”, a sua percepção tem que ir além do que ela julga conhecer – senão esse aspecto de uma realidade maior continuará a não ser vivenciado por ela.

### **11ª Constatação:**

**O problema da humanidade é querer enquadrar o “mundo imanifesto” naquilo que conhece do “manifestado”, que constitui somente uma “modesta faixa” diante de uma quantidade superlativa de realidades que**

**existem paralelamente e que se interpenetram e que pulsam simultaneamente.**

**Romper com o encobrimento dessas dimensões é exatamente para o “observador” que se qualifica mais e mais, no sentido de investigar com mais recursos — nesse ponto, o que é observado se modifica também.**

O ser humano vive num universo constituído por vibrações, e os corpos físicos são feitos a partir da energia que cada um emana a cada segundo, tendo consciência disso ou não.

A vibração é energia, e esta se transforma em matéria e volta a ser energia, num tipo de “jogo” que acontece bilhões de vezes em um segundo, sem que se note. Isso significa que todo este universo se desmaterializa e se rematerializa bilhões de vezes num segundo, e o “Eu terreno” não nota, mas o seu Espírito, desde que bem situado, pode perceber.

Quando a pessoa entra em certo estado de meditação profunda em *Yoga*, uma das sensações que poderá surgir no seu psiquismo é a de que os seus “olhos espirituais” se desconectam dos do corpo físico. Além do que, o “olhar espiritual” se destaca como se poderosas lentes estivessem nele estabelecidas, e caso a pessoa olhe para uma parede, por exemplo, verá todas as vibrações dos elétrons que, ao mudarem de órbita nos átomos que constituem a matéria, emitem energia, e tudo se materializa e desmaterializa constantemente — nesse instante, a parede é só luz. Por isso que os “*yoguis* profundos” relatam que, quando estão alterando seu “estado de Consciência” e saem do corpo, veem pontos luminosos mais ou menos parecidos com esta “realidade manifestada”.

### 3.1. A REALIDADE “MANIFESTADA”

Durante a sua vida, tudo o que uma pessoa percebe no seu entorno por meio de seus sentidos corporais é o que está “manifesto” neste universo da Criação de Prabrajna — epíteto que esse Ser ostentava antes da “queda” do seu “Eu”, que conseguiu se “reconstruir” penosamente como Javé.

De modo geral, ela só tem conhecimento do que está “manifestado”, pois, ao observar o que se encontra exposto, toma consciência daquilo e, com auxílio da Ciência, consegue codificar, entender e explicar o que vê, toca, escuta, saboreia e cheira, utilizando o seu cérebro.

Percebi que o que nos faz lidar com tudo o que está ao nosso redor no “mundo manifestado” — ou seja, neste universo que é exatamente a “realidade manifestada” —, é exatamente o conhecimento que temos a respeito desta faixa de realidade na qual estamos interagindo.

Quando um ser humano, por exemplo, conhece Matemática, Física Clássica, Química, Biologia, Geologia, História, Geografia, Física Quântica, Anatomia Animal ou outras Ciências, ele observa o ambiente e usa esses conhecimentos para classificar e lidar com o que identifica existindo neste universo — como o Sol que brilha de dia, as estrelas que se destacam à noite, uma parede, uma camisa, um controle remoto e um ventilador, ou seja, o que está “manifestado”.

Dessa maneira, para atuar nesta realidade exterior — a “realidade manifestada” — na qual ele vive, o ser humano aplica o que aprendeu para nela se guiar. Contudo, no “mundo imanifesto”, esses mesmos conhecimentos “colecionados” não lhe serão de muita ajuda.

Conforme mostrado no item “1.5. *Capacidade de percepção do psiquismo humano*”, deste livro, em um segundo, cerca de quatrocentos bilhões de *bits* — ou seja, aproximadamente quatrocentos bilhões de informações, vindas de estrelas distantes, de raios cósmicos, o bater da asa de um pássaro, dentre muitas outras — perpassam as células do corpo humano, mas o cérebro apenas dá conta de decodificar em torno de dois mil *bits* por segundo, que é a “faixa de realidade” possível de ser observada.

Ou seja, o que um ser humano vê, ouve, saboreia, toca e cheira, é um pequeno espectro de uma confusa situação de mecanismos de onda que, em vibrando e se “colapsando” como matéria ou “faixa de realidade”, vai criando uma faixa existencial, que corresponde exatamente a esta “*matrix*” — e ele apenas percebe, insere-se e se relaciona ou interage com esta “faixa” que o cérebro humano cria a partir do que ele consegue processar. E isto é o “manifesto”, enquanto que o que está além é o “imanifesto”.

A Vontade de um “Eu terreno” que, portanto, está inserido no “manifesto”, pode atuar nesta “realidade manifestada” por meio do conhecimento. Como já afirmado, porém, no “imanifesto” “Eu humano” precisará de outras habilidades.

### 3.2. A VONTADE ATUANTE NO “IMANIFESTO”

Como a Vontade de um ser humano poderá se expressar no “imanifestado”? Só tem uma alternativa, que consiste na vivência interior — abordada no item “1.4. A disciplina dos ‘3As’ e a ‘vivência interior’”, deste livro —, porque o ser humano, de um modo geral, não tem conhecimento sobre o que se encontra além desta “*matrix*”.

Ainda que os Espíritos tenham feito revelações sobre a existência de “cidades espirituais” como “Nosso Lar”, na Erraticidade — expressão usada por Allan Kardec, o codificador da “Revelação Espiritual”, para designar as faixas da Espiritualidade que estão situadas no âmbito interno desta Criação —, por exemplo, esse é um conhecimento teórico, e essas notícias e noções que nos falam do mais além, ainda representam muito pouco do “imanifesto”.

O Mentalma lida com muitos temas que não se enquadram no “manifesto”, pois se tratam de assuntos ligados ao “imanifesto”, uma vez que esse circuito se ancora no íntimo do indivíduo, na sua vivência interior. Nesse caso, o seu cérebro somente “recebe pronto” o que o “Eu Espiritual” vivencia. No entanto, quanto mais “educado” for o fluxo das redes neurais de seu cérebro, mais qualidade poderá existir para o ser humano na “recepção” que o seu ego faz do registro da experiência que seu Espírito teve no “mundo imanifestado” — a Espiritualidade e adjacências, notadamente nas “moradas” (*lokas*) do universo vizinho.

Ou seja, o ser humano somente percebe e vive dentro de uma das faixas da realidade da Criação de Javé. Contudo, há “segredos” para além desses limites, mas ele não os percebe normalmente, o que não significa que não existam.

## **12ª Constatação:**

**Apenas quando o ser humano “foge” do que se encontra “manifesto”, é que ele vislumbra o que está “imanifesto”. E ele só conseguirá ser um “cidadão da realidade imanifestada” se tiver vivência para moldar as experiências e, então, senti-las conscientemente.**

**Se o que está “manifesto” não for anulado, a “realidade interior” — o “imanifestado” para o corpo material — jamais poderá ser notado pelo “Eu terreno”, pois enquanto o seu psiquismo estiver ligado à “realidade manifestada”, torna-se praticamente impossível ele se conectar com o “mundo imanifesto”, ainda que este seja considerado, no sentido mais profundo, como sendo o natural, ou seja, a “Realidade Espiritual” aonde o seu Espírito habita.**



Quando uma pessoa observa alguém que mantém os olhos fechados enquanto pratica o *Yoga*, isso que está “manifesto” perante a sua vista não lhe permite perceber que esse *yogui* está vivendo um “mundo imanifestado”, interior, ou seja, a “Realidade Espiritual”.

Conforme já explicado, é preciso que o(a) leitor(a) compreenda que o Espírito de uma pessoa não se encontra, necessariamente, na posição ou no lugar em que seu corpo físico se localiza em determinado momento, pois ele pode estar próximo ou não, sair para resolver algum assunto enquanto libera o seu corpo transitório para que o seu próprio ego terreno tome as iniciativas ou ainda para que outro Espírito o utilize, por meio da mediunidade, por exemplo. Contudo, se o seu ego sentir raiva ou outro sentimento “afetado”, esse Espírito terá que ficar sobreposto ao corpo ao qual se “imantou”.

**Basicamente, existem três tipos de “Eus”:**

1. o “Eu egoico” (que poderá ser o automático, nervoso ou o sábio/“Profundo”)
2. o “Eu Espiritual” (perturbado ou de ordem “Superior”)
3. o “Eu Sagrado” (a “Consciência Profunda”)

Desse modo, existem casos em que o “Eu Profundo” pode se manifestar no “Eu egoico” e não necessariamente no “Eu Espiritual”.

Ao praticar a dança *sufi* (o rodopio de um dervixe, que é um praticante do islamismo sufista) ou meditar profundamente — ou seja, ao entrar em estado de Consciência profunda, quando o psiquismo se aquieta —, o ser humano sai do mundo exterior, a “realidade manifestada”, afastando-se de tudo o que o seu cérebro físico pensa conhecer. Desse modo, todo o conhecimento que diz respeito ao “mundo manifesto” se apaga quando o ego do indivíduo se pacifica.

Assim, no momento em que o cérebro humano se desliga de tudo que está exposto no “mundo exterior” (“manifesto”), quando o seu psiquismo fica pacificado, ou seja, o seu ego se anula, deixando de existir, a Consciência da pessoa passa a focar a “escuridão aparente” da sua “realidade interior” (“imanifesta”). Refiro-me à “escuridão” porque, quando fechamos os olhos, ela é tudo o que pensamos ver, e a habilidade que tanto buscamos, reside em como descerrá-la ou ultrapassá-la. Então, a “Realidade Espiritual” aonde o seu Espírito — que está “imantado” ao corpo material, porém, fora do mesmo — vivencia as suas experiências, revela-se para a pessoa. Entretanto, isso

ocorre não pelo motivo da pessoa estar na Espiritualidade, mas porque quem lá se encontra, é o Espírito “que a anima”. Ou seja, caso o “ego terreno” esteja pacificado, livre da interação com a “realidade manifestada”, no sentido material, a pessoa pode passar a vivenciar o que o seu Espírito está fazendo na Espiritualidade, a “realidade imanifesta”.

Tudo isso será possível se ela conseguir uma vivência para elevar a sua Consciência, anulando o seu “Eu terreno” em relação à “realidade exterior”.

O fator mais precioso no processo de ligação do “mundo manifestado” (a realidade exterior, contexto do “Eu externo”, ou seja, do ego animal) com o “mundo imanifestado” (a “realidade interior”, contexto do “Eu Interno”, ou seja, o “Eu Espiritual”) é o uso consciente da **respiração**, pois esse é o processo que, quanticamente, movimenta o psiquismo humano de uma maneira singular.

O processo respiratório é a maior dádiva que uma pessoa possui, ainda que a maioria da humanidade não saiba valorizá-lo. Nenhum ser humano que esteja controlando as suas emoções por meio da respiração profunda e lenta, perde a calma, enquanto que uma pessoa nervosa, estressada e ansiosa, respirando de modo rápido e semiautomático, pode reagir tempestivamente a qualquer momento.

Paramahansa Yogananda descreve, no seu livro *“Autobiografia de um Yogue”*, uma das disciplinas que ele criou para si mesmo e que consiste na experiência de fechar os olhos, aprofundar o ritmo da respiração, meditar e, de vez em quando, perguntar-se: *“O que está por trás da escuridão dos meus olhos fechados?”*. Por várias vezes, ele experimentou ficar de olhos fechados, inspirando e expirando profundamente, e se questionando: *“O que está por trás da escuridão dos meus olhos fechados?”*. De tanto proceder dessa maneira, em algum momento, veio uma resposta: *“Eu!”*.

Quando alguém permanece com seus olhos abertos, o seu “Eu terreno” está enxergando o mundo exterior, interagindo com outras pessoas e conectado no que conhece como sendo uma mesa, um computador, um carro, uma árvore ou um pássaro, por exemplo. Contudo, no instante em que desliga esses arquivos mentais que definem para ele o que constitui esta realidade com cada objeto, planta, ou animal, por exemplo, ele fica livre. E se o Espírito de uma pessoa que se encontra com a mente pacificada, estiver fazendo algo na Espiritualidade, ele passa essa vivência momentânea dele para ela.

Muitas vezes, fechei os olhos, respirei profundamente — conforme

explicado no capítulo “10. A ‘Disciplina dos 3As’”, do “*Mentalma I*” e aprofundado no item “1.4. A disciplina dos ‘3As’ e a vivência interior”, deste “*Mentalma II*” —, meditei e, “copiando” Yogananda, fiz este questionamento para mim: “*O que está por trás da escuridão dos meus olhos fechados?*”. Um dia, também consegui a seguinte resposta: “*Eu, o seu Espírito!*”.

Explicando mais detalhadamente, escolho um momento do dia em que tento me apartar desse “mundo manifestado”, a realidade exterior, e começo a aplicar um ritmo respiratório mais profundo do que o usual — ou seja, respiro mais profundamente, seguro um pouco o ar, sem esforço, sem incômodo, e solto o ar, vagarosamente. E fico fazendo isso e me perguntando: “*Quem ou o que está por trás da escuridão dos meus olhos fechados?*”. Desse modo, usando a respiração e com os olhos fechados, vou acalmando os meus mundos mental e emocional.

Quando de olhos abertos, observo que estou vinculado ao “manifestado” por meio do meu corpo exterior. Entretanto, se eu permaneço de olhos fechados e me torno surdo aos barulhos externos, aquietando o cérebro do meu corpo, com todos os seus bilhões de neurônios e sinapses, consigo perceber que, além desse “Eu terreno” chamado “Rogério”, que lida com o exterior, há um “Eu Interior” (um “Eu Profundo”) em mim mesmo — assim como Yogananda encontrou a resposta que buscava, eu, “Rogério”, descobri a minha.

E mais ainda, do jeito que é “Rogério” quem age no “mundo manifesto”, no momento em que me aparto dele, o meu “Eu Profundo” se movimenta em outro mundo que, para “Rogério”, estava “imanifesto”. Ou seja, se esta é a realidade exterior, ao me apartar dela, passo a lidar não mais pelo modo operacional de “Rogério”, mas pelo do meu “Eu Profundo”, que “está por trás da escuridão dos olhos fechados” de “Rogério”, e que atua na “realidade interior” — a “Realidade Espiritual”, que é a “realidade imanifestada” para “Rogério”. É quando o corpo material de “Rogério” fica imóvel, enquanto o foco da minha Consciência se concentra no meu “Eu Espiritual”, que se movimenta, porque ele não é este corpo.

Por dispor de algum padrão de mediunidade na condição humana, quando lido nesta “realidade manifestada” para “Rogério”, às vezes, percebo ou me comunico com Espíritos, porém isso não significa que o foco da minha Consciência tenha sido transferido para o meu “Eu Espiritual”.

Há uma segunda resposta para a pergunta “*O que está por trás da*

*escuridão dos meus olhos fechados?*”. Quando está de olhos abertos, a pessoa percebe a realidade exterior, mas quando ela os fecha e aquieta o seu ego, pode ser que, em vez de permanecer tudo escuro no seu *Bhavanga* “limpo” — espaço da Consciência, tema a ser explicado no livro *“Mentalma III”*, do mesmo autor — venha a se abrir algo similar a um filme, mostrando aquilo que o Espírito “que a anima” e que vive, naturalmente, na “realidade interior”, está fazendo naquele nível da Espiritualidade. Além de adentrar essa “realidade interior”, a pessoa também a vivencia até retornar para a realidade exterior. Dessa maneira, essa pessoa parece um “agente duplo”, com sua Consciência atuando como o “Eu terreno” na realidade exterior (o “mundo manifesto”) e como o “Eu Espiritual” na “realidade interior” (o “mundo imanifesto”).

Conforme explicado, se o foco da Consciência da pessoa, por ocasião dessa vivência interior, desistir de abrir os olhos para o mundo material, e se ela se pacificar e continuar a praticar os “3As”, questionando *“Quem ou o que está por trás da escuridão dos meus olhos fechados?”*, em algum tempo desta vida ou de outra, algo nela se desligará, e o seu “Eu Interior”, que é o seu “Eu Espiritual Profundo”, apresentar-se-á para ela. Caso a pessoa continue a se perguntar *“O que é que ainda está por trás dos meus olhos fechados?”*, de tanto assim proceder, em dado momento, o seu Espírito dirá que é a realidade na qual ele vive, e o foco da Consciência da pessoa sai do seu ego e vai vivenciar a “realidade interior”, a “Realidade Espiritual”, sendo que tudo isso fica registrado no cérebro do seu corpo físico.

Em outras palavras, “por trás da escuridão dos meus olhos fechados” estão a “realidade imanifestada”, ou seja, a “Realidade Espiritual”, e o meu “Eu Oculto”, ou o meu “Eu Profundo” que, para exercer naturalmente a sua “cidadania no Mundo Espiritual”, apenas precisa que o meu “Eu exterior”, o ego chamado “Rogério” e que possui um corpo material, não consuma toda a energia dele (do meu Espírito) para cuidar de mim (o “Eu terreno”). Dessa maneira, o ser humano pode ser um “cidadão com nacionalidade dupla”, uma do “mundo manifestado”, material, e outra da “Realidade Espiritual” — a “Pátria Espiritual Eterna”, como os Espíritos costumam se expressar.

Devo ainda ressaltar que, no início do desenvolvimento do Mentalma, eu não aplicava a disciplina dos “3As” para me alinhar com o Espírito “que me anima”, pois a minha intenção era apenas me “controlar” perante as situações desgastantes que se apresentavam quando eu tinha que lidar com clientes e funcionários, na época em que era gerente da Caixa Econômica Federal. Ou

seja, o meu objetivo consistia em criar o meu próprio comportamento frente as dificuldades, sem deixar me “afetar” por elas. Para minha surpresa, depois que comecei a “copiar” Yogananda, recebi, de brinde, essa “dupla cidadania”.

Para que esse cérebro humano, por meio de suas sinapses, saiba o que o seu “Eu Espiritual” está vivenciando o “mundo interior”, ou seja, na Espiritualidade, é preciso existir uma afinidade muito grande entre o ego terreno e o seu “Eu Espiritual”. Assim, torna-se necessário que este meu ego, chamado “Rogério”, anule-se, para que o “Eu Espiritual” “que me anima”, vivencie e ainda “converse” comigo de maneira que eu perceba o que ele está fazendo. Então, como “Rogério”, posso receber essas notícias, sem me confundir, achando que sou eu, “Rogério”, que estou “desdobrado”.

Uma vez que eu, “Rogério”, consegui me alinhar com o Espírito “que me anima”, passamos a negociar quem está no comando das atividades diárias nesta “realidade manifestada”. Portanto, por exemplo, combinamos que, em determinado dia, o meu ego terreno — que está tranquilo — conduzirá, porque o meu “Eu Espiritual” estará ocupado, realizando um curso na Espiritualidade, enquanto que, em outra ocasião, quando farei certa palestra sobre a “Revelação Cósmica”, o meu Espírito se expressará.

O fato é que este meu ego terreno não faz questão de estar sempre no comando, pois sei que “Rogério” é só um personagem que o meu Espírito utiliza para aprimorar o “Código-fonte Definidor de Vida Pessoal” do Criador, por meio do meu DNA. Contudo, em certas ocasiões, tenho que ser Rogério, principalmente quando preciso atender as necessidades deste meu corpo material, porque isso faz parte da vida na natureza animal terrestre. Assim procedemos, porque, na verdade, “Rogério” só está existindo como um efeito ou desdobramento do Espírito “que me anima” se encontrar “imantado” no meu corpo físico.

Como exerço o mandato mediúnico, quando estou alinhado com o Espírito “que me anima”, os amigos espirituais do meu “Eu Espiritual” também se aproximam para me solicitarem alguma colaboração na execução de “projetos espirituais” que importam tanto ou mais que os projetos da vida material. A questão é que, para ser um personagem de uma “agenda diária espiritual”, é fundamental que se tenha o “combustível amoroso” amealhado no coração, associado à serenidade psíquica espiritual e à vontade de servir. Sem esse “tempero”, fica difícil o movimento da Consciência pessoal com o mínimo de nobreza que esse tipo de arte mental exige.

De jeito similar ao que ocorre quando uma camisa social veste um

homem, com os seus botões encaixados nas respectivas casas dessa vestimenta, o Espírito está “imantado” ao corpo animal da pessoa “que ele anima”. Isso é possível porque, em alguns lugares do corpo intermediário (o corpo sutil ou etérico), que “une” o corpo animal ao perispírito (corpos Búdico e Manásico), os *chakras* (expressão sânscrita que significa rodas, centros) funcionam, proporcionando esses “encaixes” dos “botões” — seguindo o proposto nessa analogia — do corpo espiritual com as respectivas “casas da vestimenta” que correspondem aos plexos nervosos do corpo carnal.

A questão é que a respiração é o primeiro passo para equilibrar, desenvolver e “limpar” essa “união” do Espírito com a sua condição animal, pois para ser esse tipo de “cidadão de dupla cidadania”, movimentando o foco da sua Consciência como “Eu terreno” e como o Espírito “que o anima”, faz-se necessário usar um ritmo respiratório profundo.

Apenas a atitude mental de querer mudar esse foco da Consciência não é suficiente para se obter essa “dupla cidadania”, devido ao primitivismo da condição animal e à “bagagem de DNA não codificante” — antes denominado DNA-lixo — do genoma humano.

Existem muitas características atavicamente adormecidas no DNA não codificante do ser humano, e é preciso obter *Prana* — ver o capítulo “8. *Integrantes da Espécie ‘Homo pouco sapiens’*”, deste livro — por meio do exercício respiratório, de modo a mantê-las amortecidas, permitindo que se possa fazer esse aparente câmbio do psiquismo da Consciência particularizada, sem problemas.

O único fator que habilita o ser individualizado a exercer a sua “cidadania dupla” (espiritual e terrena), ao longo da vida humana, é a vivência interior, e para que isso aconteça, ele terá que praticar umas boas centenas ou milhares de horas meditando (o suficiente para romper o primarismo vibratório da condição animalizada), como fizeram Yogananda e vários outros *gurus* e mestres hindus. Somente por meio da vivência interior é que ele terá sucesso nessa empreitada, pois ainda que seu psiquismo esteja vinculado a um corpo animal, ele conseguirá se movimentar na “Realidade Espiritual”.

Portanto, a prática respiratória e a vivência interior são as duas componentes mais relevantes, ainda que também importem os hábitos alimentares e uma série de detalhes — um dos objetivos principais deste livro é que o(a) leitor(a) saiba que lhe é possível exercer a “cidadania dupla” no “manifestado” e no “imanifestado”.

Para chegar ao ponto de conseguir ser esse tipo de “agente duplo”, agindo no “manifesto” e no “imanifesto”, um indivíduo não precisará de recursos financeiros, mas de esforço íntimo, aplicação e delicadeza mental, o que constitui um grande desafio para ele.

No início desse processo de “entrada no mundo imanifesto”, o “Eu terreno” fica passivo e, “algo ou alguém” — a “Mente Espiritual” do seu Espírito, que é o “Eu Profundo” — fala mentalmente com ele. Contudo, por estar passivo, como se anulado, o ego não diz nada ao seu “Eu Espiritual”. Durante essa experiência, a partir de um certo nível de entrada na Espiritualidade, já não há comunicação mental entre o ego e o seu Espírito, pois o foco da Consciência passa totalmente para a “Mente Espiritual”, e dela, o ego humano sentirá o reflexo.

A questão é que, antes de utilizar essa prática, devido à aparente dualidade, eu me entendia como sendo o meu “Eu terreno” e o Espírito “que me anima”. Entretanto, depois dessa experiência, ficou bem claro para mim que o meu “Eu terreno” é apenas mais um “conjunto de algoritmos” que estão sendo assimilados pelo meu Espírito — portanto, para que o foco da Consciência possa se deslocar para a “Mente Espiritual”, o ego tem que compreender o que ele é e não querer ser o que não é!

Conforme já expliquei, esse processo se torna mais complexo quando os amigos espirituais que estão junto com o Espírito da pessoa que está executando essa prática, também se comunicam mentalmente com ela, a “componente terrena” do seu “Eu Espiritual”.

Não há “fatiamento” entre o ego e o seu Espírito, pois ambos são o mesmo “Eu”. Entretanto, para que as “componentes terrena e espiritual” se encontrem num mesmo “Eu”, faz-se necessário que o(a) praticante possua a maestria espiritual de já ter se tornado um *swami*, ou seja, alguém que conseguiu unificar o seu ego terreno à sua “Condição Mental Espiritual” — conforme já explicado, isso facilita bastante para a lógica do “Eu Espiritual”, pois que o seu “Eu terreno” e ele vibram como se fossem um só, aspecto que se torna realidade com a morte do corpo físico.

Sob outra perspectiva, se a “Mente Espiritual” do Espírito encarnado também entrar em profunda capacidade de meditação “*Yogui* Espiritual” quando o seu “Eu terreno” estiver praticando essa maestria espiritual, então, um outro “Eu” surge, “falando mentalmente” com a pessoa. Este “Eu” citado por último é o “Eu Sagrado”, ou seja, o “Eu Mais Superior”, que existe na Consciência mais íntima do Espírito e que, portanto, habita na “Consciência

Espiritual” “imantada” em cada ser humano. Os Espíritos mais evoluídos afirmam que a “semente”, ou seja, a “origem” do “Eu Sagrado” é a mesma, porém cada um a percebe, a realiza ou a manifesta de acordo com seu próprio mérito.

Assim, no caso de um ser humano chamado “Eduardo”, por exemplo, há:

1. “Eduardo”, que é o **“Eu egoico”** — mais precisamente, o “Eu terreno”, por se tratar de um humano da Terra — do Espírito “que o anima”;
2. o Espírito “que o anima” e que, por sua vez, possui uma personalidade própria, resultante de todas as personalidades que os seus “Eus egoicos”, que viveram neste planeta e em outros lugares, já ostentaram, e esse **“Eu Espiritual”** é o “Eu mais Profundo” de “Eduardo”; e
3. o “Eu Superior”, que é o **“Eu Sagrado”** que habita cada ser e que surge na “Consciência Espiritual” do “Eu Espiritual” quando o “Eu egoico” “Eduardo” e esse “Eu Profundo” (que é o Espírito de “Eduardo”) “se anulam” de maneira alinhada e harmônica.

Esta vinculação que se estabelece com o “Eu Sagrado” denomina-se “Unidade com o Pai”, e se dá quando o indivíduo se torna “Um só” com a pureza que Dele é emanada permanentemente, entendendo-se como um mero personagem deste Ser, agindo aonde o “Eu terreno” está. Nesse caso, esse ego se diminui totalmente e já não sente as situações à moda humana nem é mais movido por motivações, aplausos, vaias, críticas e interesses que, em tese, movimentam o ego humano.

Desse modo, todos esses “Eus” mais profundos que o “Eu egoico” dispõe, podem ser encontrados com o “mergulho interno” na própria Alma, no “oceano mental” do seu próprio campo psíquico, no da humanidade e no mais além. No entanto, obviamente, esse “mergulho” não é trivial, pois se ampara numa construção sólida e “adulta” (responsável, ponderada, prudente, esclarecida) no campo da compreensão pessoal.

---



## 6º EXERCÍCIO MENTAL

### **Memorize e execute os seguintes procedimentos:**

1. aprofunde a sua respiração + acalme a sua mente + alinhe-se consigo mesmo (prática dos “3As”);
2. de olhos abertos, observe o que se encontra à frente, ou seja, o “manifesto”; e
3. de olhos fechados, busque vivenciar o “imanifesto”.

---

A proposta desse exercício é o(a) leitor(a) respirar profundamente, de olhos fechados, e ir “percebendo” a “escuridão”, tentando interagir com ela.

Essa “escuridão dos seus olhos fechados” é algo aparente, uma barreira vibratória que, a qualquer momento, seja nesta vida ou em outra, seu Espírito desfaz, e a sua janela de interação com a Eternidade dela emerge como um tipo de “tela mental”.

Isso faz um bem muito grande para o(a) praticante. Essa categoria de exercício mental é muito importante para a educação do ego e para a aproximação do seu Espírito na administração dos seus circuitos neurais, de modo que, em algum momento, ele possa ter o prazer de transmitir ao seu “Eu terreno” o jeito como ele administra a vivência paralela que, naturalmente, expressa na sua “Vida Espiritual Eterna”.

Na hora de dormir, o(a) praticante também fecha os olhos, e o seu Espírito, caso esteja sobreposto ao corpo físico, poderá desprender-se, ou se, naturalmente, ele já estiver desprendido, vivendo a sua “Experiência Eterna” na dimensão que lhe for ressonante, quando do despertar do ego humano, essas memórias vividas pelo seu “Eu Espiritual” poderá ou não ser apropriada pelo “Eu terreno”, por meio dos sonhos.

Contudo, quando o(a) praticante está acordado(a), com o seu ego no comando, e este decide fechar os olhos, relaxando os circuitos da mente, esse processo aciona uma outra condição vibratória sobre o Espírito “que o anima”.

E esse poder que o seu ego tem sobre o seu Espírito, é real e não deve ser usado no sentido do(a) praticante perturbá-lo com posturas equivocadas. No

entanto, se o seu Espírito for do mesmo padrão vibratório do seu ego em termos de “progresso espiritual”, ou um pouco ou muito melhor, o(a) praticante não terá nenhum poder sobre ele, e apenas poderá atrapalhá-lo ou deixará que ele comande, em situações importantes, a sua existência nesta Criação, o que resultará em boas posturas.

## A “ARTE QUÂNTICA” DE DIRECIONAR OS PENSAMENTOS



A “ARTE QUÂNTICA” de direcionar ou de organizar os pensamentos é uma antiga tradição budista. Para ser possível a uma pessoa direcionar os seus pensamentos, ela mesma terá que criar essa condição mental.

A doutrina budista ensina que o “inferno” somente existe na intimidade do próprio indivíduo, porque o sofrimento não está no que lhe acontece, mas sim, no modo como ele direciona os seus pensamentos em relação àquela ocorrência.

Ou seja, se uma pessoa foi desagradável ao interagir com ele, geralmente não lhe será possível impedir tal incômodo, porém, caso ele decida direcionar os seus pensamentos de maneira que, o que lhe aconteceu, não o “afete”, então, ele não criará nenhum “inferno mental”. Por outro lado, se uma pessoa lhe fizer uma crítica, independentemente desta ser infundada, rigorosa ou bem-intencionada, se ele não redirecionar seus pensamentos e, portanto, receber essa avaliação de maneira errada, reclamando insistentemente daquela ocorrência que o irritou, produzirá um “inferno” (um desassossego, uma desarmonia vibratória) dentro de si mesmo. Caso ele soubesse não se “afetar”, ou seja, se tivesse redirecionado seus pensamentos, procuraria, por exemplo, refletir calmamente sobre a crítica que recebeu, que até pode lhe ser produtiva.

### **13ª Constatação:**

**É fundamental que o(a) praticante do Mentalma perceba que ele(a) é quem pode organizar a sua Consciência a partir da “arte de saber direcionar seus pensamentos” de uma maneira inteligente, para não**

**sofrer e não perder tempo se focando em ocorrências sem importância, evitando criar desassossegos e antipatias constantes.**

**Se ele(a) não se “afetar” e souber direcionar seus pensamentos, viverá melhor, sem criar problemas para si mesmo e com os outros, ao aplicar essa “arte quântica”.**

Desse modo, como o budismo aponta, evitar ou não que o “inferno” se manifeste em si mesma, depende de como a pessoa direciona seus pensamentos.

#### 4.1. A IMPORTÂNCIA DA “LIMPEZA” DAS MEMÓRIAS

“Limpar” a memória animal resulta em também “despoluir” a memória espiritual.

Na introdução ao *“Mentalma I”*, procurei explicar que inventei este método ou disciplina mental para mim mesmo, com o objetivo de, no instante da morte, ou logo depois, ter o privilégio de estar com a “mente lúcida e a Alma limpa”.

Um dos grandes prazeres e mesmo de satisfação espiritual que o meu psiquismo “Rogério” sentiu, foi quando o meu corpo “morreu” duas vezes por ocasião de paradas cardíacas. Na época, eu me percebi “limpo” na Espiritualidade, mesmo com as bobagens e vacilações que cometi e cometo, enquanto ser humano.

Depois que o corpo foi revivido por meio dos choques, retornei sorrindo à minha consciência de “Rogério”, invadido por uma sensação de felicidade. Estava sentindo uma satisfação espiritual, não por estar de volta, vivendo na condição humana, mas devido ao fato de me perceber “limpo”, não tendo nada mal resolvido com ninguém. Meu “coração espiritual” estava pacificado porque, mesmo tendo errado muito ao longo desta vida, em mim não havia resquício de nada negativo com ninguém, ou seja, já havia me perdoado pelos erros que cometi, como também às pessoas que porventura tivessem errado comigo.

Tudo o que posso afirmar é quão grande são os prazeres e as satisfações espirituais quando a pessoa consegue perceber que está tudo bem com o seu “Eu” na Espiritualidade.

Se a pessoa tem guardado um arquivo de raiva em relação à empregada

doméstica, ao pai, ao filho, ao vizinho, ao cônjuge, ao que foi seu chefe, ao presidente ou ex-presidente de algum país, por exemplo, ou qualquer tipo de situação mal resolvida que esteja apropriada como arquivo “afetado” no seu *karma* pessoal, ou seja, na sua “bagagem de arquivos mentais”, isso não lhe permitirá se sentir “limpa”.

Ao longo da vida, tive a oportunidade de conviver com pessoas que amo, mas que sofrem por lembranças desagradáveis, sentindo rancor, raiva ou decepção em relação a alguém. Ao observar como essas sensações as marcavam, e juntando o aprendizado que tive na interação com Javé, entendi ser necessário vasculhar, em mim mesmo, o que ainda existia de negatividade que, porventura, houvesse apropriado ou estivesse apropriando sem notar — por mim mesmo, percebi que, às vezes, só me era possível ter consciência de uma determinada apropriação de arquivo indevido um pouco depois ou muito mais tarde do evento em questão.

Atualmente, posso afirmar que nem Javé conseguiu me fazer ter raiva dele. O meu psiquismo e o corpo sentiram uma profunda contrariedade por ter que conviver com esse Ser, e foi quando o enfarto teve lugar. Mesmo assim, para poder desencarnar em paz — pois foi o que pensei que ocorreria efetivamente —, não me permiti que aquilo me “afetasse” além da conta e, portanto, não ficou “marcado” nas minhas memórias e permaneci “limpo”.

Para um melhor entendimento do(a) leitor(a), descrevo o caso de uma pessoa que decidiu fazer o exercício mental de se perguntar qual foi o seu pior momento na vida. Nessa varredura, a sua “memória quântica” despertou as sinapses cerebrais de uma imagem desagradável, na qual ela estirava a mão para alguém que se recusou a apertá-la. Então, ela concluiu que guardava um arquivo negativo — o qual ela precisava descartar — em relação a esse indivíduo porque ele se negou a cumprimentá-la. Entretanto, isso foi um mal-entendido, pois, depois, ele lhe pediu desculpas. O problema foi que, no momento que ela tentou cumprimentar, houve uma “afetação” de sua parte ao se importar com a questão de outras pessoas terem visto aquela cena em que ela se sentiu humilhada. Normalmente, quando acontece algo horrível, a pessoa quer esquecer daquilo e até mesmo não mais se encontrar com aquele indivíduo que a fez se sentir mal, e nisso não há problemas, pois é um direito lógico da condição humana não interagir com aqueles que nos são desagradáveis por este ou aquele motivo. Apenas não devemos nos encher de emoções negativas em relação a eles, pois essa postura mental é o que “suja”, temporariamente, a Consciência.

Presenciei algo similar quando tinha dezoito anos e estava com meus amigos em um bar lotado em Natal, numa sexta-feira, à noite. De repente, no intervalo entre músicas, escutamos o barulho de um tapa e a expressão “canalha”. Então, fez-se um silêncio, e todos no bar olharam para o casal em que a garota tinha acabado de dar um tapa na cara do rapaz. Esse episódio ofensivo, possivelmente, deve ter sido um dos piores momentos para aquelas duas pessoas, independente do motivo, se é que a tanto justifique. Fatos como esse, marcam os psiquismos, tanto do agressor quanto do agredido e, às vezes, por muitas vidas, “sujando-os” no campo mental dos problemas mal resolvidos, ancorados nas energias do rancor e da raiva.

A Física Quântica afirma que é possível modificar o passado. Entretanto, para o entendimento da humanidade em geral, o passado já aconteceu e, portanto, não tem como ser alterado. Como entender essa aparente divergência?

#### **14ª Constatação:**

**O passado está marcado nos registros *akásicos* (ou *akáshicos*), mas esses não são todos os “registros quânticos” que existem do que já ocorreu, como normalmente se pensa.**

**A questão é que os arquivos mentais marcados nos corpos espirituais, o *Sanchita-karma*, contém o que aconteceu em termos de vida pensante e amorosa, mas esses não são registros *akásicos*.**

**Há uma grande “rede cósmica espiritual” — que denominei de “*mentenet*” —, na qual cada ser humano é, ao mesmo tempo, um tipo de *hardware* e um dos elos dessa corrente e, por meio da sua Vontade, ele pode alterar o seu passado ao modificar ou eliminar arquivos mentais que lhe sejam incômodos.**

Na vida, uma pessoa tem três grupos de dificuldades, ou seja, três tipos de “heranças” de consequências desagradáveis, a superar:

1. grupo das dificuldades formado pela consequência de causas que ela mesma gerou nessa vida (exemplo: não tinha dinheiro, mas financiou um carro novo e muito caro em cem meses, deixando a família passando fome para poder pagar as prestações, e reclama,

dizendo que sua vida é uma desgraça, quando ela foi a causadora desse problema);

2. grupo no qual as desgraças ou obstáculos que acontecem, são provocados por pessoas com as quais ela convive (detalhe: isso pode ser bem percebido no que os outros fazem com ela, mas, às vezes, ela esquece de verificar as dificuldades que ela mesma criou para alguém); e
3. grupo relativo a *karma* negativo, correspondendo àquelas dificuldades cujas causas estão situadas num passado que não pertence a esta vida, mas que envolvem a pessoa, sem que ela consiga identificar qualquer motivo aparente que as tenha provocado, seja por ela mesma ou por alguém ao seu redor (detalhe: esses problemas são decorrentes do fluxo do *Prarabdha-karma*, o seu “programa encarnatório” atual, portanto, advindos do *Sanchita-karma*).

Quando a pessoa continua sofrendo as consequências daquilo que alguém provocou, é mais difícil perdoar. Se ela não conseguir aplicar a arte do perdão, a situação não se resolve.

No caso de um Espírito ter falhado com outro em uma vida passada, quando estavam encarnados, ainda que o seu “Eu terreno” atual não consiga se acertar com sua antiga vítima, ele pode se ajustar consigo mesmo. Se ele tiver a atitude de buscar a construção do seu melhoramento espiritual, cuidando para não adquirir arquivos mentais desqualificados e para modificar ou eliminar os ruins ou desagradáveis que já tenha “colecioneado” no seu cérebro, provavelmente esse Espírito que o detesta há tempos, diminuirá, inconscientemente, o seu ódio. Isso se dá por meio de uma desconhecida “ponte quântica” existente no “entrelaçamento dos elétrons”. Desse modo, o passado pode se modificar devido à nova vibração quântica que cada Espírito envolvido naquela situação passa a ter e/ou poderá emitir.

Como é um eterno momento presente — sob uma certa perspectiva, é ilusório pensar que, aparentemente, existe passado, presente e futuro —, no instante em que uma pessoa vibra em apenas amor, se algum Espírito a detestar pelo que ela lhe fez há dois mil anos, por exemplo, pode ser que ele a perdoe, uma vez que ela, agora, não age mais daquela maneira. Se ocorrer o perdão desse Espírito ou se ela possuir mérito espiritual, o problema estará sanado, ainda que o atual “Eu humano”, se for o caso, não perceba nada do

que está se passando a nível quântico, pois apenas poderá, sutilmente, sentir-se mais leve e em paz, do jeito que lhe for possível.

Com honestidade de princípios e propósitos, amor e ternura, é possível um indivíduo desenvolver alguma habilidade para suportar companhias detestáveis, principalmente na convivência familiar. Entretanto, em não sendo exequível, o perdão entre as pessoas envolvidas soluciona tanto os efeitos como as causas da aversão, ainda que a companhia continue a ser detestável. Depois de tentativas em muitas existências, o último recurso que o *karma* aponta para colocar dois Espíritos que não se suportam, é “imantá-los” em corpos de gêmeos siameses, obrigando seus “Eus terrenos” a conviverem de modo colaborativo.

Não é fácil viver nesta Criação de Javé, na qual cada um está por sua própria conta no sentido de que cada ser individualizado tem a sua própria cota de méritos e/ou de deméritos espirituais, sendo essa a equação de praticamente tudo o que nos acontece! E é difícil para o senso humano compreender esse “pano de fundo” (contexto) das nossas vidas, posto que fomos condicionados a pensar que determinado deus em particular, está no “leme do destino” (que ele cuida) de todos nós e que ele resolve tudo.

Jesus estava por conta própria e podia ter tido sentimentos ruins no momento da crucificação, mas conseguiu, apesar de todo o sofrimento, aplicar o “amor incondicional” sob a perspectiva filosófica e emocional!

---

## 7º EXERCÍCIO MENTAL

### **Descubra:**

1. em um momento que você achar apropriado, qual foi o seu pior momento desta vida, ou seja, o que é que você ainda tem guardado consigo e que precisa resolver nesta existência (detalhe: quando você fizer esse exercício mental, a sua “memória quântica” produzirá uma resposta, portanto, essa prática somente deve ser executada se você estiver equilibrado e forte no sentido emocional, sendo capaz de não se “afetar” demasiadamente com a lembrança desse “pior momento”); e



2. se você consegue recordar com tranquilidade desse pior momento, dedicando um minuto do seu tempo para envolver essa lembrança com uma energia amorosa no campo do perdão e da tolerância (detalhe: se você conseguir rir desse seu pior momento, certamente terá resolvido a questão).

---

Se você tem um péssimo momento com uma outra pessoa, e ela não gosta de você, o problema é dela.

No entanto, se você é a pessoa que não gosta da outra, o problema é seu. Isso quer dizer o quê? Que arquivos mentais ruins estão “colecionados” no seu cérebro, o que resulta em uma “bagagem cármica” pesada. Portanto, a “arte quântica” de “limpar” a “memória espiritual”, direcionando os pensamentos por meio do foco da Consciência, indo em cima daquela lembrança desagradável, modificando-a ou eliminando-a, permite que você altere o seu passado.

Quando a humanidade descobrirá a “arte de direcionar os pensamentos” que nos são próprios? Bem, há muito, os nossos irmãos e irmãs verdadeiramente “budistas” já a descobriram e a praticam no cotidiano.

#### 4.2. A SUBSTÂNCIA PKMZETA

PKMzeta é a denominação dada pela Ciência, a uma proteína — um hormônio, mais especificamente — que surge no cérebro para intermediar ou potencializar o trânsito cerebral de uma nova ideia, como também da sua fixação (promove a memória), permitindo a cicatrização daquela memória anterior incômoda, que deixa de produzir seus efeitos desagradáveis. É a “Vontade Maior” do Espírito — abordada no capítulo “3. A ‘Chave’ dos Arquivos Mentais e o ‘Circuito do CHA’” e no item “4.7. A administração das ‘vontades’ da psique humana”, do “*Mentalma I*” —, atuando sobre o hipotálamo do corpo físico humano.

#### **15ª Constatação:**

**A PKMzeta, que o cérebro consegue produzir por meio de glândulas, permite que uma pessoa possa “deletar” os arquivos mentais que a**

**perturbam. Entretanto, essa substância só é obtida quando a pessoa introduz novos pensamentos, novas ideias, nos mecanismos cerebrais, enfim, quando existe, no seu circuito mental, a vontade dela querer se reformular. Assim, se ela quiser “deletar” algum arquivo mental problemático, pesado, terá sucesso devido à atuação desse hormônio — e isso é “quântico”, científico e real. Desse modo, a PKMzeta permite a “evolução espiritual”.**

Sendo um fixador de “novas ideias”, o hormônio PKMzeta funciona como promotor do progresso humano. Sob um certo aspecto, se o cérebro dos indivíduos da espécie *Homo sapiens sapiens* não produzisse a substância PKMzeta, os seres humanos seriam como os demos — que vivem no universo antimaterial, paralelo ao nosso —, que não conseguem progredir por si mesmos.

Por exemplo, enquanto o(a) leitor(a) acessa os temas abordados no Mentalma que apresentam a característica de “novos entendimentos” para ele(a), o seu cérebro produzirá essa substância, para tentar fixá-los. E quanto mais ele(a) refletir sobre essas “novas questões”, maior será a fixação delas no seu cérebro.

Quando a pessoa se torna “mestre de seu PKMzeta”, as “raízes das velhas ideias” que estão fixadas nos neurônios e sinapses cerebrais, desprendem-se, pois esse hormônio funciona como um “fixador” de “novos entendimentos”, “liberando” os antigos, que são removidos e substituídos.

Como já afirmado, há tempos, sei que não sou “Rogério”, ou seja, já me libertei do condicionamento dessa “raiz profundamente enraizada” que me fazia pensar que eu era este “nome” pelo qual os meus pais me chamavam desde a minha tenra idade. Essa é a maneira humana das pessoas interagirem com as crianças a partir do momento que elas nascem, o que as induzem, mais tarde, a pensarem que são as personalidades que constroem ao longo da vida terrena — ou seja, manifestam a “doença do *dehatma buddhi*” (tema reapresentado no item “1.1. A educação humana e a ‘doença do *dehatma buddhi*’”, deste livro).

Existiria alternativa? Sim, algumas, mas não temos como abordar esse tema no atual estágio de “progresso estacionado em torno de supostas verdades inúteis e equivocadas”, no qual se compraz o “Eu humano”. As gerações o futuro, porém, descortinarão melhor essa questão.

Uma pessoa só conseguirá se livrar da “doença do *dehatma buddhi*” se o

seu cérebro produzir PKMzeta, que é acionado por posturas mentais habilmente trabalhadas pelo seu psiquismo. Assim, para que essa substância surja em quantidade suficiente, será necessário que ela tenha disciplinas mentais. Como o Mentalma trabalha com “jogos mentais” — que são disciplinas ou processos que movimentam diretamente o fluxo das redes neurais da mente —, ele proporciona a produção desse hormônio.

O *Yoga* tradicional utiliza um processo indireto para alcançar esse mesmo objetivo, pois indica que se faça determinadas posturas corporais que também provocam modificações na mente daquele que o pratica.

Se o corpo humano não produzisse a substância PKMzeta, provavelmente muitos a comprariam como remédio, visando utilizá-la para esquecerem os arquivos desagradáveis que carregam nos seus psiquismos. Entretanto, como não é esse o caso, basta que o indivíduo sinta vontade de se reformar intimamente, produzindo novas ideias e pensamentos, que ela surge no cérebro. Portanto, é preciso que a pessoa tenha coragem e força de vontade para identificar os seus arquivos incômodos, de maneira que a PKMzeta seja naturalmente produzida no seu cérebro.

Para deixar de ser um mero “carregador de passado” (de arquivos incômodos que nunca “cicatrizam”), é importantíssimo que as memórias indesejáveis sejam varridas da própria lembrança, porque, senão, o cérebro não produzirá a molécula PKMZeta, que surge para intermediar ou potencializar o trânsito cerebral de um novo comportamento, de uma nova ideia, de um novo sentimento, e da sua fixação no seu “banco memorial”.

Quando o Espírito retém memórias muito pesadas, ele as leva no seu “fardo existencial cármico” para as próximas vidas, e mais ainda, se o seu “Eu transitório” “coleccionar” mais memórias desagradáveis na existência seguinte, o seu novo cérebro vai ficando como que inabilitado na arte de criar sinapses, ou seja, novos “caminhos neurais”, porque não consegue produzir PKMzeta.

É fundamental que a pessoa crie algum tipo de vivência interior, de meditação, para que, pouco a pouco, tenha a ousadia, a coragem de se defrontar com os arquivos memoriais desagradáveis que ela “colecciona”, de modo a enchê-los de amor, perdão ou compaixão, ou, pelo menos, de indiferença. Desse modo, ela se torna mais maleável e o seu cérebro adquire mais plasticidade para que o processo da neurogênese — que é a criação de novos neurônios para substituir aqueles que morrem a cada segundo — possa se fazer cada vez mais presente. Assim, o seu “Eu terreno”, em tendo um

cérebro renovado, com novos neurônios, poderá ter a ousadia de formular sinapses, no campo do perdão, da tolerância e da compaixão.

Busco fazer isso todo dia, porque tento me corrigir sempre que posso e introduzo novos sonhos, ainda que não tenha expectativas nem preocupações que eles se realizem. Como o poeta Fernando Pessoa, procuro ter em mim todos os sonhos do mundo, mas se os realizo ou não, não fico feliz nem triste com isso, ainda que me encante, enquanto ser humano, tentar realizá-los.

A questão é que eu estou sempre vigiando e não me permito dormir ou fazer *Yoga* com o meu psiquismo “sujo” de memórias desagradáveis e, portanto, procuro deletar, a todo momento, qualquer arquivo mental incômodo que surja, utilizando-me de novas ideias e pensamentos baseados no “amor incondicional”, que é um “protocolo filosófico” bem antes de ser um aspecto emocional.

#### 4.3. COMO FAZER A “LIMPEZA” NAS MEMÓRIAS

A “limpeza” de memórias é uma prática ainda mais profunda do que a de buscar “defeitos” e qualidades em si mesmo(a) — ver o item “2.3. *A busca na autoanálise*”, deste livro.

Uma pessoa pode fazer a “limpeza” nas suas memórias aplicando a sua consciência nas duas etapas mostradas a seguir:

1. Com a Vontade, focar, intencionalmente, no arquivo mental problemático a ser tratado; e
2. Envolver a lembrança desse arquivo com um “novo sentimento” ou qualquer postura mental nobre que a isso possa se assemelhar.

Ao situar o foco da sua atenção em um determinado arquivo mental que lhe é razão de incômodo, a pessoa direcionará, portanto, por meio da própria Vontade, os seus pensamentos para ele. No momento em que ela escolhe certo arquivo por meio da sua definição, isso consiste na aplicação da “arte de direcionar pensamentos”.

Em seguida, também por meio da sua Vontade, ela deverá produzir um “novo sentimento” edificante, que envolva a recordação desagradável em questão. A partir da atuação da sua “Vontade Maior”, automaticamente, digamos assim, entrará em ação a PKMzeta.

Conforme explicado, ainda que de maneira superficial, no item “4.2. A substância PKMzeta”, deste livro, quando uma “nova ideia” surge, “passando” pelo cérebro humano, este produz PKMzeta, para fixá-la nos neurônios, sinapses e estradas neurais, pois esse hormônio promove a memorização de “novos arquivos mentais”.

### **16ª Constatação:**

**A cada vez que são despertadas no psiquismo, as memórias indesejáveis tornam o ser humano prisioneiro das próprias lembranças e do inferno mental/psicológico por ele criado.**

**É necessário transcender tais memórias complicadas, de modo a acabar com o “fardo espiritual”, ou seja, se o indivíduo não conseguir trabalhá-las, elas permanecerão constituindo “carga espiritual incômoda” que ele terá que carregar durante sua existência na Terra e na Erraticidade.**

Entretanto, a pessoa somente modifica essa memória se tiver vontade de transcendê-la e, assim, seu cérebro produzirá a PKMzeta, que proporcionará a apropriação ou a “colagem do novo arquivo mental” — ou seja, morre uma memória antiga e surge uma nova no hipocampo do seu cérebro, nas suas ligações sinápticas. Ninguém pode fazer isso pelo ser humano, nem mesmo Jesus ou Deus, porque o mecanismo interno do progresso mental é acionado pela Vontade própria do indivíduo.

Elaborarei o Mentalma para me forçar a proceder desse modo, e por isso é que o item “2.3. A busca na autoanálise”, deste livro, recomenda que o(a) praticante se pergunte: “*O que existe em mim que me incomoda?*”. Neste exercício, em algum momento, a pessoa começa a se lembrar de comportamentos e de acontecimentos indesejáveis que constituem um “fardo espiritual” que ela carrega.

Da mesma maneira que alguém pode abrir o banco de dados do seu computador, colocar a seta do *mouse* sobre determinado arquivo, clicar e tentar transferi-lo de uma pasta para outra, também é possível fazer algo similar com o seu cérebro. A qualquer momento, ele pode selecionar e abrir um arquivo mental que carrega no seu “fardo espiritual”, mas, para isso, terá que usar o seu “Eu organizador”, ou seja, a sua “Vontade”, para comandar os “processos quânticos-mentais” da perene reorganização do cérebro a cada novo momento, enquanto a vida corporal existir.

No momento que o(a) praticante se questiona, fazendo a pergunta “*O que existe em mim que me incomoda?*”, um arquivo mental desagradável expressa uma “memória emocional” que o seu psiquismo recebe. Em seguida, se ele(a) der uma ordem como “*Eu não quero mais manter essa lembrança*”, o seu cérebro produz a PKMzeta, que apaga aquela memória que antes o(a) perturbava. O cérebro humano só produz esse hormônio quando a pessoa tem a “Vontade” de ousar, de se modificar intimamente.

### **17ª Constatação:**

**Infelizmente, quase todos os humanos são meros “carregadores de passado”, pois trazem consigo os arquivos pesados e problemáticos que compõem o seu passado e deles se tornam escravos.**

**Quando uma pessoa reprograma a sua “memória quântica celular”, está excluindo as marcações complicadas da mesma, tanto no âmbito do cérebro físico quanto da “Mente Espiritual”. Ao decidir que não quer mais portar os velhos arquivos do cérebro, esses não mais receberão PKMzeta para se fixarem.**

**Esse hormônio só é usado para gravar as novas posturas e ideias mentais, além das antigas que são mantidas. Desse modo, basta o indivíduo colocar o foco da sua Consciência em algum projeto que esteja sempre lembrando-o ou estimulando-o a crescer enquanto ser humano, que seu próprio corpo providencia a PKMzeta, tornando isso possível.**

E se a pessoa procede dessa maneira, quando consorciado com a mente do seu Espírito, aquilo que é praticamente impossível para o restante da humanidade, torna-se fácil para ela que consegue criar o seu caminho pessoal.

Caso alguém peça a outra pessoa para ela escolher uma das piores lembranças que tem desta vida, pode ser até que venha a chorar ou se perturbar porque esse arquivo ruim vem à sua mente. Além disso, a vibração do local onde ela se encontra parece ficar mais pesada, e Espíritos sofredores que se identificam com essa memória, são atraídos e se aproximam. Focar a atenção em memórias ruins não é algo agradável de se fazer, mas, em tese, apenas desse jeito ela conseguirá resolver a sua postura em relação a esse arquivo complicado e incômodo.

### **18ª Constatação:**

**Para se desprender de uma lembrança perturbadora, mesmo atraindo Espíritos sofredores, a pessoa terá que resistir, ao conviver com aquele momento difícil, e vibrar de maneira amorosa sobre esse arquivo mental, de modo a suavizá-lo e mesmo deletá-lo, se assim preferir.**

**Desde que ela tenha aprendido a exercer essa “Vontade adulta” em um nível superior de conduta, ela se torna cocriadora, ou seja, “dona do processo” da vida no qual ela participa como “agente”.**

“Perfumar” com a sensação de amor um “velho arquivo” dominado pela “perturbação mental”, é um processo de administração da “bagagem dos próprios arquivos quânticos” que, quando disciplinado pela Vontade e pela Vigilância pessoal, torna-se uma arte de como se viver de uma maneira superior. Se a pessoa passar a exigir apenas de si mesma, a sua expressão amorosa é que moverá a honestidade e a eficácia cirúrgica da sua tentativa de não “manchar vibratoriamente” a quem quer que seja.

No momento em que o indivíduo age dessa maneira, os Espíritos negativos vinculados a esse problema, sofrem um tremendo baque vibratório amoroso, oportunidade em que alguns desmaiam e são levados pelos amigos espirituais para as casas de recuperação da Espiritualidade. Ou seja, é como uma “guerra amorosa” da pessoa com ela mesma, cujas repercussões podem ajudar a si própria e a outros. Assim, por meio da sua “Vontade”, ela influencia o seu campo quântico-vibratório e a Espíritos que, há milênios ou há algumas vidas, por exemplo, a detestavam.

O “amor incondicional” que Jesus nos ensinou, não é uma mera questão emocional, porém uma decisão filosófica que requer alinhamento do psiquismo com os conceitos supremos da existência, assim considerados pelo próprio “agente da vida”.

Ninguém quer, por exemplo, ficar perto de um chato, uma pessoa que a todo momento atropela o ego alheio, impondo o seu como se fosse o dono do mundo ao seu redor. Mesmo permanecendo a uma distância prudente de alguém com esse comportamento indevido, o segredo é não sentir nada negativo por ele, tendo uma decisão filosófica de respeitá-lo. Ainda que, sensatamente, a pessoa possa considerar o “chato do pedaço” (o chato que se destaca em determinado ambiente) como um estúpido, ela deve agir com ele da melhor maneira possível.

O “amor incondicional” reside nessa compreensão filosófica, e acima de tudo, na vivência prática desse alinhamento frente àqueles que não sabem se portar adequadamente. Segundo os Espíritos, essa é a maneira mais madura que existe na arte da interação com o próximo, seja este chato ou maravilhoso, e não tem outra, pois muitos confundem o “amor incondicional” de Jesus com o fato de serem obrigados a amar todo mundo no sentido emocional — isso é uma crença “infantilizada” (sem lógica).

Sempre que me percebo qualificando alguém como chato, procuro mentalizar que não tenho esse direito. Contudo, se eu me sentir tentado a classificar uma pessoa como chata durante várias ocasiões, eu costumo refletir que, uma vez que ela está insistindo bastante para que, acertada ou equivocadamente, eu a considere dessa maneira, assim procedo e decido ficar a uma distância prudente dela — trata-se de prudência existencial.

No entanto, quando um ser humano se acha “especialista” em perceber a chatice alheia, aqui já temos caracterizado um outro problema, porque o chato é ele mesmo que está “se afetando” demais com essa questão. Nesse caso, o incômodo é gerado porque há algo errado no seu próprio psiquismo, independente do que se passa ao seu redor.

Jesus costumava chamar a atenção para o aspecto de que, antes de ir oferecer sacrifícios e homenagens no templo, a pessoa deveria aproveitar para se conciliar com seu irmão enquanto ainda estavam vivos, de modo a não deixar nada mal resolvido. Em deixando, o problema fica transferido para as próximas vidas em outros corpos transitórios do Espírito “que a anima” e, muitas vezes, somente depois de muito sofrer em seguidas existências, é que ela desiste de ter ódio ou mágoa desse alguém.

No que se refere às trivialidades da vida, não preciso mais perdoar porque a postura mental da “indiferença amorosa” passou a ser uma espécie de “defensivo psíquico” que ostento naturalmente. Como tento também praticar a “disciplina da não-afetação”, vivo os meus dias como posso, aplicando sobre mim mesmo o meu “programa mental de vigilância” (em torno das minhas posturas mentais) e o meu “controle de qualidade” em relação aos arquivos que produzo e “coleciono”.

Como o Espírito “que me anima” já treinou a “imperturbabilidade da Alma” em algumas de suas encarnações, o meu “Eu terreno”, Rogério”, não precisa perdoar a quem me agride, e apenas me lembro com o respeito que posso do agressor, mas isso não significa que eu queira conviver com ele ou mesmo encontrá-lo.



Se alguém está agindo mal para com outra pessoa, esta deve manter alguma distância prudente em relação ao agressor, nem que seja no campo interior, uma vez que, às vezes, fisicamente não é possível, pois pode se tratar de familiares com os quais precisamos conviver.

Então, o “amor incondicional” não é uma questão emocional, mas sim de postura filosófica avançada. Uma pessoa não pode, por iniciativa própria, “beijar o pé que a esmaga nem a mão que a escraviza”. O agredido possui o direito ao inconformismo, à rebeldia, e aliás, tem o dever de se indignar em relação aos abusos cometidos para com os mais frágeis, seja em relação a ele ou a outros, porque a História da Humanidade é lentamente escrita por meio desse tipo de “revolução filosófica educacional” — e não da revolução violenta, que somente provoca estupidez e estragos.

Gandhi deu o maior exemplo de “revolução filosófica” quando demonstrou para os ingleses que, apesar deles estarem dominando o seu país, ele não sentia ódio, porém, não os aplaudia e exercia o direito de se portar de modo inconformista com aquela dominação. Mesmo levando pancadas na cabeça — a cada vez que, desarmado, ultrapassava propositadamente, em atitude de desobediência civil, uma linha demarcatória fixada numa praça pelos invasores —, com risco de ser morto, Gandhi afirmava que sairia dessa vida sem odiar os ingleses, mas não se submeteria a eles.

No início, os próprios hindus o consideravam maluco por querer, sozinho, enfrentar o exército inglês. Depois, aos poucos, outros indianos passaram a ficar do lado dele, copiando-lhe a postura, pois se sentiram envergonhados ao verem Gandhi apanhando enquanto resistia, pacificamente, à polícia inglesa.

Quando a imprensa transformou aquela questão numa notícia mundial que aviltava a própria monarquia inglesa, nesse ponto, a Índia se libertou.

Para enfrentar de maneira não violenta uma atitude truculenta, é preciso ter ousadia e criatividade, e foi assim que eles conseguiram libertar a Índia do domínio da Inglaterra. Portanto, Gandhi aplicou um código filosófico, e não uma emoção. Naturalmente, ele não gostou de apanhar dos soldados ingleses e também não conseguiu amá-los, mas não os odiou — a conduta filosófica de não violência (a ausência de desejo de agredir ou matar) é que levou Gandhi a conseguir essa proeza.

---

## 8º EXERCÍCIO MENTAL

### **Descubra:**

1. cinco “arquivos mentais” que você “colecciona” e que lhe são incômodos; e
2. a partir da escolha de um desses arquivos, se você consegue refletir sobre ele sem se “afetar”, considerando o motivo dele lhe ser desagradável e a possibilidade de resignificá-lo, encontrando algum “novo sentimento” edificante que possa minimizar ou anular a importância dada a esse evento.

## SOLIDÃO: O “LABORATÓRIO DA ALMA”



EXISTEM muitas falhas e muitas lacunas no jeito de um ser humano ver a vida, de compreender a realidade que o rodeia, de se entender enquanto elo de uma grande corrente. É por isso que ele, geralmente, atua de um modo altamente confuso no mundo, perguntando-se quem sou eu, qual o sentido da vida, para que serve a existência, entre outros questionamentos.

Na tentativa de formularem essas respostas, poucos tiveram, sozinhos e ao longo da História da Humanidade, as primeiras noções que pudessem dar alguma compreensão sobre o que significa existir e como agir nesta Criação de Javé. E isso apenas foi possível quando esses poucos da espécie *Homo sapiens sapiens* (o humano que pensa) praticaram algum tipo de retiro espiritual, de meditação ou de atuação como eremita — eles faziam essas buscas sozinhos.

Dessa maneira, procuravam a solidão em certas ocasiões da vida, pois, em se libertando da realidade exterior e ainda que agindo intuitivamente, ao conseguirem se isolar da convivência social durante um determinado tempo, podiam pensar com tranquilidade e sem a interferência de outros seres. Por exemplo, Krishna preferia as florestas às vilas urbanas; Jesus e João Batista buscavam o deserto; Maomé largava toda a família e ficava nas cavernas, enquanto de lá, pastoreava ao longe os seus rebanhos; e Sidartha Gautama, o Buda, deixou mulher, filho e reinado, para buscar a solidão.

O detalhe é que esses pensadores fizeram isso quando a vida não era tão agitada como na atualidade, em que não existia celular, telefone, avião, carro, em que os acontecimentos demoravam mais e as notícias fluíam mais devagar.

Contudo, ainda assim, naquele tempo, a solidão era algo muito

importante, como um tipo de segredo iniciático que, apesar de estar à vista e à disposição de todos, poucos a praticavam. Como Jesus dizia, não adianta “jogar pérolas aos porcos” — pois eles não têm “*software* mental”, lógica cerebral ou mental para “valorizar pérolas”.

Antigamente, para viajar de uma cidade a outra, era necessário gastar dias caminhando e, em algum momento, o viajante ficava parado, contemplando o céu noturno ou o fogo que se desprendia de uma fogueira, porém, na atualidade, isso acabou, e o ser humano moderno segue desconectado da natureza e desgraçadamente atordoado com o uso de tecnologias, ainda que tenha como encontrar outras situações que lhe permitam vivenciar a solidão.

O fato é que mesmo a solidão estando disponível em todas as épocas, a maioria dos humanos a evita, posto que parece ser algo complicado de se conseguir e de se suportar, mas ela é o “grande laboratório da Alma”. Além de não ter sido valorizada pela humanidade, a solidão terminou sendo transformada em uma situação complicada e dolorosa.

Quando mais a sociedade se moderniza na produção científica e tecnológica, mais lerda se torna na questão mental, espiritual e psíquica. Na atualidade, homens e mulheres do século XXI gastam fortunas buscando “bengala” (apoio) psicológica, espiritual, terapêutica e ajuda no campo da compreensão, para entender o porquê de serem sozinhos, de ninguém gostarem deles, de não conseguirem gostar de ninguém, ou de preferirem os animais às pessoas.

Cada vez mais, o homem moderno está ficando incapacitado de se isolar, devido ao medo de ficar sozinho, e para piorar, acrescentou o conceito de “escuridão” à ideia que ele faz da solidão.

Desse modo, a solidão, que era um “tesouro” para os sábios, um “laboratório” para as pessoas esclarecidas, passou a ser algo muito complicado na perspectiva psicológica, além de ter sido depreciada pela visão humana.

A vida atordoante destes tempos ditos modernos, praticamente não permite que alguém exerça essa “disciplina de ouro” para o seu Espírito, chamada “solidão”. A obrigação de ter que estar com familiares que requerem convivência constante, constitui outro obstáculo a ser trabalhado.

Se não houver esclarecimento e visualização de outros painéis da vida, a humanidade continuará a estragar o que é belo — a solidão, por exemplo —, transformando-o em algo “podre”, portanto desagradável ao psiquismo humano.

Esse tipo de “programa mental” roda constantemente no cérebro humano desde que surgiram os primeiros grupos de *Homo sapiens*, porque o objetivo daqueles que querem controlar a humanidade, é impedir que esta evolua e se pacifique, que saiba refletir e que trace princípios e propósitos com base nas próprias opções construídas pelo senso lógico humano. Assim, realmente, quem não tem vida interior, apresenta o medo de ficar sozinho, porque não haverá “companhia” para ele interagir.

Cada pessoa é sempre, sob a perspectiva espiritual, muito mais do que julga ser, e nisso não há nenhuma arrogância. Contudo, ao longo da vida terrena, ela costuma estacionar e não realiza o planejado pelo seu Espírito. Até mesmo aqueles “Eus terrenos” que já se “acham o máximo”, enquanto “caminham entre o berço e a cova” têm muito para evoluir, ainda que seus Espíritos sejam maiores que seus próprios egos. O problema é que, quando de olhos abertos, vinculados à realidade exterior, agindo com o ego animalizado, cuidando das questões desta realidade prática, é muito difícil a pessoa se concentrar nos seus “projetos espirituais”. Ou seja, para conseguir concebê-los, é necessário que ela transforme a sua solidão no “laboratório da sua Alma”.

Basicamente, existem dois tipos de solidão: a física e a psicológica, porque a espiritual não existe. A solidão a que me refiro, que pode se tornar o “laboratório da Alma”, é a física, que ocorre quando a pessoa se encontra sozinha em determinado lugar, mas sem estar se conectando com outras ou com meios de comunicação, enquanto realiza essa prática.

### **19ª Constatação:**

**A solidão é fundamental na descontextualização do indivíduo, pois a quietude da mente é indispensável para o cultivo da introvisão contemplativa — para visualizar o contexto além desta realidade — no nível da “Consciência Profunda”. Desse modo, será possível “casar-se consigo mesmo” e estabelecer, com criatividade, um “projeto comum” até o fim desta vida.**

Se o indivíduo passa todo o seu tempo de vida com outras pessoas, não terá sequer um momento para conviver consigo mesmo. Entretanto, será possível a convivência com o seu “Eu Profundo” quando na solidão, pois o seu ego ou “piloto automático” conseguirá se alinhar com a “Vontade” do seu Espírito.

No trabalho e no convívio com os familiares e amigos, preciso mostrar que sou “Rogério”, o que não necessito fazer quando estou sozinho, pois utilizo esses momentos de solidão como o “grande laboratório” do meu psiquismo, da minha Alma. Contudo, quando uma pessoa fica muito tempo sozinha, arranja problema com seus familiares que, normalmente, entendem isso como uma falta de interesse pela família, o que implica que tudo, na interação humana, precisa, sim, ser negociado com sabedoria.

Para se fazer da solidão o “grande laboratório da Alma”, é necessária uma certa maturidade. Isso também é possível com a ajuda de um terapeuta, por exemplo, ou mesmo de mecanismos como o que o Mentalma proporciona.

Se a pessoa não estiver preparada para tratar sozinha com energias e situações complicadas, o seu próprio Espírito a impede de fazê-lo. É um processo que ocorre entre o modo de pensar da pessoa e o do seu Espírito. A questão é que vivências de vidas passadas geralmente estão na “Mente Espiritual” e não no cérebro do “ego terreno” e, portanto, cada momento de convivência é de ambos, na solidão do “Eu egoico” quando em contato com o seu “Eu Espiritual”.

As situações desagradáveis vão “se perpetuando” enquanto a pessoa estiver “enjaulada” em determinado problema de outras vidas ou desta, e os Espíritos que lhe guardam algum tipo de mágoa — seja justificada ou não — sempre aparecem, mais cedo ou mais tarde, para tentar produzir algum nível de perturbação.

No instante em que o(a) praticante do Mentalma busca recordar quais os principais problemas do seu Espírito advindos de vidas passadas, o “Eu organizador” da sua Consciência os revela para ele(a) ainda que de maneira intuitiva e muito discreta, no atual estágio de evolução da humanidade. Mesmo que um outro ego do seu Espírito tenha provocado algum conflito com alguém lá atrás, será o atual “Eu terreno” que terá que administrar ou resolver esse conflito para o seu “Eu Espiritual” — por isso é que o Espírito precisa valorizar os seus egos que se portam de modo elegante perante as situações desafiadoras da vida.

Normalmente, o ser humano tem medo de ficar sozinho, mas ele deve buscar o tipo de solidão que lhe proporciona a única condição — que conheço — que pode funcionar como um “laboratório”, no qual a sua Alma consiga atuar livremente. Quando acompanhado por alguém, por mais que ame essa presença, dificilmente ele se conectará devidamente com o seu Espírito, porque haverá a interferência de energia alheia — o estado mental

dessa companhia —, que quase sempre atrapalha. Se ele passar todo o seu tempo de vida com outras pessoas, não lhe sobrará nenhum momento — repito — para ele conviver consigo mesmo, e portanto, não conseguirá se autoconhecer.

Enquanto a solidão é o “laboratório da Alma”, o cérebro físico é o “escritório do Espírito”. Em um escritório organizado e bem equipado, a pessoa poderá fazer melhor o seu trabalho e produzir mais, portanto, de maneira similar, um cérebro bem formatado, com mais “caminhos neurais” e arquivos melhores, permitirá que o Espírito tenha mais habilidade em administrar seu “Eu terreno”.

É na solidão que o Espírito de uma pessoa “se senta no escritório cerebral” dela, trabalha as redes neurais daquele cérebro e vê as sinapses que atuam no psiquismo do ego que ele administra. Entretanto, se o ego tiver uma “coleção” grande de arquivos ruins, como neuroses, preocupações, dramas e futilidades, por exemplo, o seu Espírito não conseguirá fazer praticamente nada com seu “Eu terreno” em termos de “projeto espiritual”.

O Mentalma recomenda a vivência do “casamento solidário”— e não solitário —, ou seja, que o(a) praticante “se case” consigo mesmo(a) e estabeleça, com criatividade, um projeto comum entre o seu “Eu egoico” e o seu “Eu Espiritual” até o fim desta vida.

A pessoa também poderá conversar com ela mesma, enquanto pratica o exercício de respiração aprofundada, e se perguntar o que quer realizar nesta vida. De tanto se fazer essa pergunta em várias ocasiões, em algum momento emergirá uma ideia na sua mente, inspirada pelo seu Espírito, que tenta lhe repassar algum “projeto espiritual” da “agenda” dele.

Ao percorrer esse processo do “casamento solidário”, a pessoa precisa verificar o que gosta e o que não gosta em si própria.

De um modo geral, a humanidade não pratica o “casamento solidário”, mas isso é fundamental para o “progresso espiritual” do ser humano, pois permite um tipo de comunhão do ego terreno com a sua “Mente Espiritual”. Fazer isso no “laboratório da solidão”, é muito mais agradável, fácil e simples do que no meio de um grupo de pessoas. Somente a solidão lhe dará a condição de estar num local no qual atuará apenas a sua energia.

O ego de uma pessoa não conseguirá se alinhar com a “Vontade” do seu Espírito se eles não “conversarem”. Durante a solidão, em algum momento, seu Espírito tentará colocar as ideias e os projetos dele na “caixa mental” — referência ao cérebro humano — do seu “Eu terreno”. No entanto, se isso não

funcionar, ele buscará, pelo menos, passar para seu ego a “Vontade” de ler determinado livro, de conversar sobre certo assunto, de pesquisar sobre algum tema, de ir em uma cidade aonde encontre alguém especial para sua evolução, dentre outras providências.

Quando nem o indivíduo se suporta como companhia, fica difícil ele gostar de alguém ou mesmo que outra pessoa queira tê-lo por perto. De qualquer modo, o seu Espírito o quer como “companhia”.

Aprendi a ficar sozinho e acho que também consigo ser uma companhia razoável mas, a despeito de amar muito meus afetos familiares e amigos, se eu pudesse, como “Rogério”, passaria o resto da minha vida em silêncio, apenas convivendo com os “níveis mais profundos da Consciência que me sustenta”.

Conforme já revelei, este meu corpo “morreu” duas vezes, e depois, enquanto “morto”, vivenciei os meus melhores momentos. Pena — talvez, eu esteja sendo desagradável, mas estou primando pela honestidade — que voltei para esta vida, ainda que ela seja uma grande aventura e nada tenho a reclamar, mas preferia permanecer “desencarnado” porque, especificamente no meu caso, estar vivo nas atuais condições e circunstâncias, passou a ser algo muito pouco animador se comparado à minha vida na Espiritualidade.

Sob a perspectiva da lógica terrena, é um choque o fato de se dizer “eu amo meus familiares, mas preferia estar morto”, porque os parentes entenderão que a pessoa não gosta e não se importa com eles. Não se trata disso, pois a questão é que, quando a Consciência se transfere para esse outro nível de realidade — a espiritual —, ela sente um grande amor pelos seus afetos, porém, a sensação de pertencer à Espiritualidade é tão superior (é como um feitiço) que ela não quer voltar ao corpo físico. Contudo, só quem “passa” por esse tipo de vivência consegue compreender o verdadeiro significado de se sentir em um nível espiritual mais harmonioso.

Para que esse painel psíquico se estabeleça quando o “Eu” se vê existindo na Espiritualidade, tem que fazer a transição com a Alma “limpa”, com coração “leve e amoroso de criança”. Caso contrário, é outra a história que terá que ser contada, pois a situação do “Eu” pode ser ruim na Espiritualidade se a pessoa não soube morrer bem. A preocupação e o adestramento na arte do “*Phowa*” — ver o item “10.9. ‘*Phowa*’”, deste livro —, “a arte de morrer bem”, em paz, é postura que pratiquei e ainda pratico. Sinceramente, acho que todo ser humano esclarecido deveria se dedicar a algo parecido, no campo das disciplinas mentais-espirituais.



Em todas as situações, o Espírito carrega o “patrimônio da sua Alma”, esteja ele “imantado” a um corpo denso ou não. Se ele “colecciona” um incômodo profundo, desejará voltar imediatamente para a vida material, mas não foi esse o meu caso. Das duas vezes em que o meu coração parou de funcionar, percebi que a prática do Mentalma tinha me servido bastante. Fiquei surpreso, com o fato de alguém pequeno como eu, ainda assim, ter a Alma “limpa” no momento da morte. Posto que tenho praticado, diariamente, quando vou dormir, algumas disciplinas no campo da “limpeza mental”, isso me permitiu constatar que estou pronto para morrer a qualquer momento, como também levar a vida adiante, sempre norteado pelo meu próprio código de valores filosóficos. Desse modo, não tenho apego nenhum à vida, mas enquanto estiver vivo, vivenciarei esta minha existência da melhor maneira que puder.

A maioria das pessoas não se sente confortável ou não gosta de estar só e muito menos falar sobre a morte. O problema é que tudo que um ser humano sente, é resultante da vibração de arquivos registrados, seja no seu cérebro animal ou na sua “Mente Espiritual”. Não há nenhum sentimento que não tenha sido produzido pelo “jogo químico”, advindo das trocas eletroquímica das sinapses. Isso implica dizer que quando uma pessoa sente algum desconforto, é porque essa sensação já está registrada na sua genética, de algum modo. Portanto, o incômodo que um indivíduo sente por estar sozinho, encontra-se marcado na genética do corpo animal, ou é produzido por algum problema com “raízes mais profundas”, vindo de outras vidas em que ele não gostava de ficar solitário.

Quando algo inusitado acontece com alguém, isso apenas provoca um comportamento característico nele. Assim, depois de passar por aquela situação, ele fica condicionado a, diante de uma ocorrência similar, sentir-se sempre daquela maneira. Então, por exemplo, se ele estiver condicionado a devolver a agressão quando alguém lhe trata mal, é porque o seu psiquismo guardou esse protocolo automatizado pelos algoritmos “ruins” arquivados. Por outro lado, ele pode estabelecer que quem o agride, no mínimo, é mal-educado ou grosseiro, resolvendo que não vai se portar do mesmo jeito que seu agressor, e que o melhor é se afastar dele, ou olhar para ele com pena, ou mesmo impor limites, se for o caso — desse modo, o agredido terá se condicionado melhor, pois conseguiu “coleccionar” um arquivo mental mais apropriado.

Portanto, a maneira de um ser humano agir, depende da arquitetura do seu

psiquismo, e é por isso que a sensação de desconforto de se sentir só, consiste em algo muito subjetivo. Até mesmo se ele assistir a um filme em que o protagonista sofre por ser alguém sozinho, isso é suficiente para, algum tempo depois, numa outra situação da sua vida, ele se sentir solitário, manifestando o desconforto que o personagem lhe transmitiu e o seu psiquismo arquivou.

Conforme explicado no capítulo “9. A ‘Afetação’ do ‘Ego Humano’”, do “*Mentalma I*”, nem tudo o que passa na mente de uma pessoa, especifica quem ela é, ou seja, é definidor do tipo de psiquismo que ela tem. Entretanto, caso ela se “confunda” com alguém — um personagem de um filme, um paciente, um familiar ou um amigo, por exemplo — e se aproprie das sensações dele, por se “afetar” com a impressão de outrem, passará a possuir esses arquivos alheios na sua “bagagem mental”, e se sentirá desconfortável.

É importante que o(a) praticante do Mentalma cultive o hábito mental de não se apegar a nenhuma das impressões externas a si mesmo, ou isso passará a fazer parte do seu jeito de ser.

---

## 9º EXERCÍCIO MENTAL

### **Descubra:**

1. se você gosta de si mesmo;
2. se você se acha uma “boa companhia” para si mesmo (detalhe: quem assim pensa, fica sozinho durante algum tempo ou muito tempo, e isso é ótimo, mas a maioria das pessoas não consegue suportar tal situação, pois se sente mal tanto com a solidão física quanto com a psicológica);
3. se você tem medo da solidão;
4. caso a resposta tenha sido afirmativa em “(3)”, de qual tipo (detalhe: trate de superá-lo);
5. se você deve esperar algo de si mesmo, no campo do crescimento pessoal, ao longo desta vida, e o que seria;
6. que tipo de projeto pessoal você precisará criar para perseguir o seu objetivo levantado em “(5)”;

7. se você acha que está mais para a “situação de realização mínima, intermediária ou máxima” daquilo que seu Espírito planejou atingir ao renascer para esta vida;
8. se alguma vez, nesta existência, você buscou conscientemente a solidão, para nela “trabalhar espiritualmente”, transformando-a no seu “laboratório” predileto (detalhe: durante o exercício da solidão, você pode, por exemplo, identificar suas qualidades e seus defeitos; mapear as “vontades” que passam pelo seu psiquismo; dedicar-se a organizar o seu “escritório cerebral” com as informações do processo do autoconhecimento; procurar se desdobrar espiritualmente; ou se conectar com um Espírito amigo ou com o seu próprio Espírito);
9. os motivos de você não conseguir praticar o exercício da solidão, caso a resposta em “(8)” tenha sido negativa (detalhe: identifique se você não consegue suportar um momento de solidão porque tem medo de ficar sozinho(a) para não ter que pensar, ou apenas você está acostumado(a) a não fazer isso, ou nunca se sentiu motivado(a), ou a vida jamais lhe permitiu, mas fique atento aos obstáculos apresentados, pois viver viajando, por exemplo, pode não valer como justificativa, se você puder praticar esse exercício em um quarto de hotel); e
10. se você consegue “se casar solidariamente” consigo mesmo(a) — detalhe: em caso afirmativo, é porque você gosta de si mesmo(a), e em caso negativo, o que o(a) impede de ficar convivendo consigo mesmo(a), é o fato de você não gostar de algo em si próprio(a).

## MODIFICAR A SI MESMO



O SER humano tem muita dificuldade em mudar a si mesmo porque tende, naturalmente, à segurança do que já lhe é conhecido e à rotina, e esse tipo de atitude limita ou até impede o seu crescimento pessoal no caminho da **autorrealização**.

Entretanto, ele pode se modificar para melhor, principalmente das seguintes maneiras:

1. deixando a “zona de conforto” em que vive;
2. deixando de ser um “carregador de passado”; e
3. “colapsando” novas possibilidades.

### 6.1. DEIXANDO A “ZONA DE CONFORTO”

Para evoluir espiritualmente, é imperioso **sair dessa “zona de conforto”**, mas o receio do que constitui uma novidade, geralmente dificulta essa “ousadia”.

#### **20ª Constatação:**

**Quando um indivíduo está inserido em uma determinada “zona de conforto” — e, normalmente, ele passa a existência inteira nela —, a maior parte dos atos de sua vida é regida pelo inconsciente, ou seja, o que denomino, no Mentalma, de “piloto automático”, que corresponde ao “ego apressado e nervoso” da rotina diária. Dessa maneira, o ser humano se transforma em um “especialista em automatismos”.**

**O problema é que tanto o “circuito do CHA” — tema abordado no capítulo “3. A ‘Chave’ dos Arquivos Mentais e o ‘Circuito do CHA’”, do “*Mentalma I*” — quanto os umbrais “adoram” automatismos.**

No espiritismo, o termo “umbral” é usado para designar qualquer faixa da Erraticidade que seja sombria, portanto de baixo padrão vibratório, aonde ficam os Espíritos que estão “sujos”, até que possam obter uma oportunidade de “se limparem” por meio de novas “imantações” em corpos transitórios desta Criação de Javé.

De um modo geral, o ser humano tem medo de sair da sua “zona de conforto”. É natural ele tender à segurança daquilo que já lhe é conhecido, e é por isso que ele adora a rotina, posto que pensa que a controla — na verdade, a rotina é que o controla.

A rotina é somente um dos painéis da “zona de conforto”.

Muitos dizem que não conseguem quebrar a rotina para conseguir um pouco de solidão ou para modificar suas vidas, alegando que não dispõem de tempo, pois trabalham demasiadamente. No meu caso, tomei a decisão, ainda com vinte e poucos anos — naquela ocasião, eu não tinha contato com Espíritos —, de estudar vários temas. Então, precisei diminuir minhas horas de sono, saindo da minha “zona de conforto”, para realizar esse meu projeto pessoal.

---

## 10º EXERCÍCIO MENTAL

### **Descubra:**

1. porque mudar a si mesmo lhe custa tanto; e
2. se você sabe identificar a “zona de conforto” em que se encontra.

---

## 6.2. DEIXANDO DE SER UM “CARREGADOR DE PASSADO”

Todos os anjos-clones de Javé são especialistas em processos de automatismo, pois são robotizados. Os seres humanos, mesmo não sendo robôs, geralmente vivem cheios de automatismos físicos e psíquicos, numa rotina massacrante.

Se esses automatismos forem levados ao extremo, a pessoa adquire muitas manias, chegando a apresentar esse tipo de doença psicológica, ainda que o academicismo não a saiba classificar.

Santiago Ramon y Cajal, considerado o “pai da neurociência moderna”, ganhou o prêmio Nobel de Medicina, em 1906. Ele costumava afirmar que qualquer ser humano, desde que a isso se proponha, pode ser o **“escultor de seu próprio cérebro”**. No entanto, isso só será possível se a pessoa fugir dos automatismos, senão prevalecerão as mesmas sinapses, as mesmas redes neurais viciadas.

Conforme já explicado, o cérebro é o “escritório” do Espírito, portanto, quanto mais recursos ele possuir, melhor será a produção do “Eu Espiritual” ao se expressar com mais habilidade.

Aquele que segue praticando automatismos ao longo da vida, jamais modificará a si mesmo, e terá apenas **experiências comuns e, muitas vezes, mediócras**, em termos de produtividade espiritual.

O Espírito reencarna para evoluir, mas como isso será possível se os seus egos forem especialistas em automatismos no campo da alimentação e das atitudes sexual e de raiva, por exemplo? Se o “Eu terreno” não der a si mesmo um “tempero especial”, elevado, não usar a imaginação para se transformar, tudo fica no automatismo, fazendo-o estacionar na sua “zona de conforto”.

A questão é o que cada um pode fazer para se movimentar e refletir sobre si mesmo, em termos do que anda fazendo de sua vida.

Há pessoas que sempre tomam café bem quente, independente de queimarem a língua, e não conseguem superar esse automatismo, o que é estranho e lamentável. Um adulto acha esquisito quando observa crianças comendo, com satisfação, feijão cozido com pedacinhos de doce de leite, mas a criatividade, a inovação e a ousadia são “temperos da vida”.

## **21ª Constatação:**

**Um Espírito que sai de uma vida automatizada no mesmismo, não consegue evoluir e ainda se arrisca a acumular *karma* negativo. Essa situação será ainda pior se as encarnações contínuas forem muitas nesse**

**mesmo padrão medíocre.**

Caso, em vidas passadas, os “egos colecionados” de um determinado Espírito já acumularam vivências nas áreas de música, poesia, ensino, arte, astronomia, química, microbiologia e filosofia, por exemplo, isso tudo estará arquivado no seu Corpo Manásico (ou nível de Consciência Manas), que constitui um dos três corpos superiores da Tríade Imortal. Contudo, ao reencarnar, se o cérebro do novo corpo — cujo DNA deverá ter uma dada correspondência com o “DNA espiritual” — não der expressão aos impulsos que lhe chegam para estudar certas matérias, ou seja, para que se dedique a tais áreas do conhecimento, esse ser humano não acrescentará melhorias nesses aspectos da “bagagem” do seu “Eu Espiritual”. Embora o ego atual tenha latente uma boa parte das possibilidades ou da riqueza que o seu Espírito já acumulou, se o seu cérebro não for se tornando cada vez mais habilitado, esses “talentos espirituais” não serão expressos.

Mesmo que uma pessoa nasça com uma aptidão qualquer, se o seu cérebro não for trabalhado ao longo da infância, adolescência e juventude em relação a esse talento natural, ficará muito difícil para ela manifestá-lo. Para ser um exímio tocador de piano, por exemplo, o pianista precisa desenvolver uma configuração da movimentação de músculos, e isso só funciona se ele começar a praticar desde a infância ou a adolescência.

Os pais deveriam transformar a sua casa na primeira escola de seus filhos, se possível, descobrindo os talentos naturais e as dificuldades que eles têm. Na escola oficial, o professor até pode avisar sobre o que ele percebeu em seus alunos, mas o ideal seria que os próprios pais fossem esse “observador de primeira hora”, de modo a ajudarem as crianças a trabalhar o cérebro, por meio dos estímulos apropriados. Não se consegue um mundo desenvolvido se os cidadãos forem subdesenvolvidos.

O pior automatismo que um ser humano pode ostentar é o de “coleccionar” arquivos mentais ruins. O automatismo é subproduto da “doença” do Criador deste universo, mas as pessoas não precisam aplicá-lo ou fazer como Javé, pois elas têm a condição — que ele não possui — de serem criativas e ousadas.

Afinal, alguém que está cheio de automatismos e que tem a percepção corriqueira como que robotizada — ou seja, que está sendo vítima, a todo momento da sua vida, dos próprios automatismos gerados há tempos, sem a menor habilidade de removê-los ou de assimilar novos comportamentos —, é

um “carregador de passado”.

Caso uma pessoa decida remover arquivos ruins da sua “bagagem espiritual”, ela conseguirá esse seu objetivo devido à sua “Vontade”. Basta ela querer, que o arquivo escolhido será deletado — repito — tanto na sua “Mente Espiritual” quanto do seu cérebro físico, pois ocorre o desfazimento das sinapses cerebrais relativas a ele, e esse processo é “quântico”, ou seja, ocorre instantaneamente.

Conforme explicado no item “4.2. *Como fazer a ‘limpeza’ nas memórias*”, deste livro, com o auxílio do *mouse*, o usuário de um computador, entre outras operações, normalmente seleciona e abre um determinado arquivo guardado, observa o seu conteúdo, fecha-o e, depois, o deleta por não lhe interessar mantê-lo no dispositivo de memória do equipamento. Esse processo é similar ao que ocorre entre o psiquismo de um ser humano e o seu cérebro, dependendo das ordens que essa pessoa puder dar para que a química de seu corpo funcione como se fosse o *mouse* do computador, abrindo, fechando ou deletando arquivos mentais.

É forçosa a repetição dessa analogia para que possamos compreender que o “Eu humano” funciona como um mero “coleccionador” de memórias emocionais, sem que disso saiba!

O problema é que a humanidade não foi treinada para proceder desse modo. Entretanto, se a pessoa “adormecer” o mundo mental e o emocional da sua personalidade, deixando o seu psiquismo liberado para ser controlado pela sua “Vontade Espiritual”, ao ordenar que determinado arquivo mental seja deletado, imediatamente este será eliminado da sua “bagagem espiritual”.

Atualmente, quase ninguém consegue executar essa prática por meio da sua “Vontade Espiritual”, mas qualquer humano pode fazer isso sob efeito da hipnose. A diferença entre esses dois procedimentos é que o hipnotizador dará os comandos para o hipnotizado executar, e não ele mesmo.

O tratamento por meio da hipnose é muito recomendado para aqueles que se encontram doentes, com suas mentes atormentadas e, portanto, absolutamente condicionada. Contudo, no caso do hipnotismo, o hipnotizado não exercerá a sua “soberania espiritual” — portanto, não será alguém emancipado agindo —, pois não se trata da própria pessoa “trabalhando” sobre si mesmo, uma vez que o seu ego estará adormecido por uma ordem hipnótica, e o terapeuta, por exemplo, fará os ajustes necessários no psiquismo do paciente.



Esse procedimento, obviamente, também funciona e tem, sim, a sua serventia, mas não promove evolução espiritual! Porém, como será a situação de um outro organizando a Consciência do hipnotizado? A causa psíquica que gerou um determinado arquivo mental problemático, poderá até ser “fechado” por meio da hipnose, mas a tendência ao arquivamento daquele tipo de “arquivo temático” permanece no psiquismo, o que fará com que o paciente volte a adquirir outros arquivos mentais similares. Ou seja, ainda que a hipnose seja eficiente para resolver o incômodo psíquico em questão, a “causa espiritual” não será resolvida com esse tipo de tratamento, e normalmente leva o paciente a “coleccionar” novos arquivos mentais também ruins, ocasionando vários retornos ao terapeuta — o que, indiscutivelmente, é bem melhor do que ficar sofrendo. Apenas não devemos esquecer que o problema espiritual permanece!

A hipnose produz o efeito, vamos dizer, de uma meditação forçada, que pode ser usada quando a pessoa não consegue, sozinha, disponibilizar a sua mente para ser “trabalhada” pelo seu Espírito, caso este seja evoluído. Se não for, a tendência ao arquivamento de memórias problemáticas e mal resolvidas existirá nos dois focos da Consciência, ou seja, no seu “Eu humano” e no seu “Eu Espiritual”. Desse modo, uma outra mente — a do hipnotizador — influencia a dela, fazendo com que a mesma se deixe conduzir.

Dependendo da pessoa que está hipnotizando, a aplicação dessa técnica poderá proporcionar o contato do hipnotizado com o Espírito do hipnotizado, o que é muito raro e pouco explorado nas terapias, devido ao desconhecimento a respeito do contexto espiritual.

O problema da hipnose é que o hipnotizado não fica liberado para funcionar como o seu Espírito quer, mas sim, está com o seu psiquismo vinculado às ordens vindas de uma outra inteligência. Tais ordens poderão ou não, promover o contato espiritual, e ainda que isso aconteça, se o hipnotizador não acreditar que os Espíritos existem, ele pode complicar essa experiência de conexão entre o hipnotizado e o “Eu Espiritual” deste, ao dar comandos que atrapalhem, levando o paciente, muitas vezes, a acordar mais perturbado que antes da hipnose — a questão é que o hipnotizado fica refém da sabedoria do hipnotizador, ou da ausência desta.

Conforme explicado no capítulo “5. *Solidão: o ‘Laboratório da Alma’*”, deste livro, o **cérebro é o “escritório” do Espírito**, e quanto mais habilitado ele for, **melhor será a produção do “Eu Espiritual”**. Por outro lado, se o cérebro não estiver muito bem estruturado, ou se o ritmo cerebral da pessoa

for de alguém pouco inteligente, estúpido, medroso ou preguiçoso, a produção da sua “Mente Espiritual” será muito pobre.

Na maioria dos casos, quando uma criança já nasce com paralisia cerebral ou uma pessoa têm um acidente vascular cerebral (AVC), ficando inabilitadas para o exercício de determinadas funções, esse é um problema cármico. Contudo, essa inabilitação também pode ser oriunda de acidentes ocorridos, principalmente, no momento do parto da criança ou com a pessoa que, devido a um acidente, sofreu um AVC — então, a razão pode ser cármica ou acidental.

O *karma* não tem muito sentido quando o ser humano fica impossibilitado de se desenvolver espiritualmente, vivenciando um tempo de uma existência de total restrição e aprisionamento, que não o possibilitará transcender o próprio *karma* nem tampouco resgatá-lo de uma maneira benfeitora para si e para o próximo. Em situações como essa, é necessário observar que a vida é um repositório, ou seja, nela tudo cabe, pois é similar a uma folha de papel em branco, na qual é possível se escrever tanto um insulto quanto a mais bela poesia.

Os tipos de existências as quais os seres estão submetidos nesta Criação, têm faces muito cruéis, porque nela, a vida é um “vexame existencial”.

O drama é que não há resposta romântica ou teológica para o sentido desse tipo de *karma*, a não ser quando é preciso “esconder” determinado Espírito nesse corpo com certas funções cerebrais bloqueadas, de modo que seus inimigos espirituais de vidas passadas não percebam a sua vibração e, por não o encontrarem, possam seguir adiante em seus “projetos espirituais”, desistindo de se vingarem dele — o que também ajuda o Espírito porque, ao desencarnar, alguns de seus perseguidores já terão conseguido desviar dele o foco da atenção.

## **22ª Constatação:**

**Memórias indesejáveis, sensações desagradáveis e problemas mal resolvidos do passado, constituem um peso no presente. Isso faz com que o ser humano olhe para o futuro sob a perspectiva do medo, quando ele apenas deveria viver o momento presente, aproveitando para se livrar desses “fardos do passado”. Afinal, viver o presente, livre do peso do passado e das preocupações quanto ao futuro, é arte que requer maestria pessoal.**

Voltar-se para o passado o tempo todo, é similar a um organismo vivo que come e não consegue excretar o que não tem utilidade. Um psiquismo que “carrega o passado”, não consegue aproveitar o presente para evoluir. Do passado, a pessoa somente precisa retirar as lições e os aprendizados.

Há ainda aqueles que se preocupam tanto com o futuro, que não vivem o presente, ainda que muitas vezes essa postura psíquica seja uma questão de fuga.

---

## 11º EXERCÍCIO MENTAL

### **Descubra:**

1. se você se encontra, efetivamente, entre aqueles que são meros “carregadores do próprio passado” (detalhe: ser um mero carregador de memórias passadas, é um caminho difícil de se trilhar, e se você se acha alguém preso ao passado, dê um jeito de “jogar esse fardo” fora); e
2. se você consegue construir a sua barreira em relação ao passado de automatismos, para criar outros “algoritmos psíquicos” melhores, caso a sua resposta em “(1)” seja positiva (detalhe: tente não mais gastar sua energia carregando esse “fardo”, evitando que sua mente sempre se volte para o passado, e a melhor maneira de fazer isso é aprendendo a “limpar” os corpos do quaternário inferior quanto aos arquivos mentais complicados que vibram, atraindo o foco da sua Consciência para essas questões mal resolvidas, para as carências).

---

## 6.3. “COLAPSANDO” NOVAS POSSIBILIDADES

O que alguém diz a si mesmo, no sentido de se modificar, é extremamente importante, pois educa as emoções, firma as convicções, molda, enfim, o jeito de ser individual. Quando aquele que observa, modifica-se, e constata a

própria modificação, habilita-se a ter um poder sobre si mesmo que poucos seres humanos imaginam existir. Dessa maneira, aquele que fica atento a si mesmo, conseguirá sempre evoluir ao se observar no próximo segundo. Esse é um “processo quântico” no qual o momento presente estará entrelaçado de uma maneira produtiva com o próximo, contudo, poucos se dão conta disso.

Afinal, **o ser humano não vê a realidade como ela é**, mas sim, a **projeção do que ele é na realidade que projeta**, devido ao modo humano de fazer essa leitura. Ele percebe os fatos como lhe é possível, de acordo com a sua percepção, com os elementos que tem no seu arcabouço mental. A percepção profunda vai além da razão, enquanto que a percepção natural dos sentidos a condiciona.

Blaise Pascal, filósofo francês, disse que “*o coração tem razões que a própria razão desconhece*”, no sentido de que o psiquismo espiritual de uma pessoa é movido por razões que a racionalidade animal, às vezes, não consegue nem vislumbrá-las.

É fundamental que o ser humano tenha conhecimento das seguintes questões:

1. este universo é composto por vibração, e os corpos transitórios que nele existem, são feitos a partir da energia que cada “agente da vida” emana constantemente;
2. cada um se constrói por meio dos seus pensamentos, sentimentos e emoções, e a **Consciência personalizada esclarecida** — ou seja, a “Vontade do Ser” em ação nele mesmo — constitui o grande elemento criador, pois ela é a “organizadora do seu modo de ser”; e
3. pelo pensamento, o indivíduo pode atrair a possibilidade que ele mesmo gerou — portanto, alinhar-se com a sua “Vontade”, significa acessar uma possibilidade no mundo quântico.

Aparentemente, essas afirmações são profundas, mas traduzem painéis de uma “Verdade Maior” se a pessoa compreender e conseguir absorvê-las na sua vida, não para constituírem um automatismo, mas para serem uma **ampliação de Consciência**.

Este contexto — repito — da pessoa **se alinhar com a sua “Vontade”, é tremendamente importante, pois isso corresponde a “acessar uma possibilidade no mundo quântico”**. Jesus, por exemplo, para curar um cego, teve que se sentir inclinado a fazer isso, de modo a acionar o “jogo do mundo

quântico”, ao transformar argila e sua saliva num tipo de pomada medicamentosa e, aos olhos humanos, milagrosa.

Sidarta Gautama dizia, com muita propriedade, que “*o que você pensa, você cria; o que você sente, você atrai; e o que você deseja, se torna realidade*”. Por quê? Porque o pensamento e a “Vontade” de um indivíduo se expressam a todo momento em conexão constante com o “campo quântico de possibilidades” que envolve a vida.

Esse processo pode ser consciente e refinado, ou automatizado e estúpido. Transformar cada segundo da existência de um ego que é só automatizado, nervoso, estúpido e sujeito a acidentes, num processo refinado, sofisticado, e que tem a sua própria marca — e não a do Criador “caído” —, constitui o grande desafio que todo ser humano precisa passar, pois isso o torna **cocriador da realidade**.

Segundo os estudiosos profundos do “aspecto quântico” por trás da vida terrena, ao escolher uma “Vontade” para alinhar-se a ela, esta transforma as possibilidades que existem ao redor, em algo concreto, em um fato. Então, a Física Quântica afirma, com certeza matemática perturbadora, que é viável “colapsar” tais possibilidades.

Como um ser humano poderá construir em si mesmo a habilidade de, com a sua atitude mental, realizar esse processo?

Gregg Braden aborda esse tipo de assunto, indicando um tipo especial de prece, a magia, uma “fórmula secreta” ou a maneira como o ser humano deseja e busca algo ao trabalhar essa possibilidade no “mundo quântico”, fazendo com que esta “colapse” e se transforme num fato da sua vida. No livro “*A Matriz Divina – Uma jornada através do tempo, do espaço, dos milagres e da fé*”, Gregg Braden afirma que o ser humano, por meio da percepção do “postulado quântico”, em algum momento, aprenderá que é “*o pintor, o pincel e também o quadro que ele cria*”.

É importante saber que, alinhando-se com a “Vontade do seu Espírito”, a pessoa consegue atrair a possibilidade que ela mesmo gerou. Nisso está implícito o poder da prece, do pensamento, da imaginação e do “prestígio espiritual” que ela tenha.

Efetivamente, cada ser humano tem o poder de criar e de se recriar e, desse modo, também criar e recriar os fatos do seu *Prarabdha-karma*, — a “programação encarnatória” que se tem para cada vida —, desde que ele faça por merecer. Na vida, uma pessoa não está apenas carregando *karma*, mas também “coordenando e colapsando possibilidades”.

Entretanto, se alguém imaginar, por exemplo, que resolverá seus problemas financeiros por meio dessa “arte”, provavelmente não dará certo, porque ela só funciona quando o que o ego quer, está plenamente alinhado com o “projeto espiritual” do seu Espírito. A “vontade” do ego consegue trabalhar apenas as “possibilidades quânticas” viáveis, que são as que constam no “programa encarnatório” do seu “Eu Espiritual”. Assim, se for bom para o “projeto” do Espírito, a “possibilidade trabalhada se colapsará”, caso contrário, não tem como. Mesmo que a pessoa reze para Jesus ou para Maria, por exemplo, não tem como — mas, se ela estiver extremamente desesperada ao rezar, pode acontecer de algum amigo espiritual ou algum “santo” decidir ajudá-la de algum modo.

Há uma história de uma família italiana muito pobre que morava em um casebre, num local bastante isolado. Os integrantes dessa família rezavam fervorosamente para Santo Antônio de Pádua, pedindo-lhe ajuda e dizendo que a vida deles era muito difícil, pois mesmo trabalhando muito na horta e na lavoura, não conseguiam melhorar de condição. De tanto receber prece daquela família, o santo, que estava sensibilizado com a situação deles, decidiu atendê-los. Então, ele notou que, não muito longe de onde vivia a família que ele queria ajudar, havia um enorme rebanho bovino, pertencente ao nobre que morava em um castelo. Depois de selecionar uma vaca prenha, o santo deu um jeito de extraviá-la do rebanho e de levá-la até as proximidades do casebre, pois pensou que apenas um animal não faria falta ao dono do castelo. Foi assim que, um certo dia, a família pobre encontrou uma vaca, que depois pariu, produzindo muito leite. Passado algum tempo, o santo notou que os seus protegidos haviam parado de trabalhar na lavoura e que a horta deles estava largada. O problema é que eles começaram a viver praticamente do leite da vaca e de algum queijo que faziam, dormindo a maior parte do tempo. Vendo o que ali ocorria, o santo providenciou para que a vaca e o bezerro voltassem ao rebanho. Assim, aquela família foi tirada da “zona de conforto” em que se encontrava, e voltou, com maior dedicação, ao cultivo de vegetais, conseguindo melhorar de vida por esforço próprio.

A questão é que o ser humano prefere estar na sua “zona de conforto”, porém ainda que ele ache ótima a comodidade, o seu Espírito, muitas vezes, sabe se isso vai ou não estragar aquela encarnação no sentido do seu ego terreno ficar só querendo receber bênçãos. “Colapsar possibilidades” em realidades, é um tipo de arte, mas passa pelo crivo do Espírito.

Não se trata de “colapso quântico de possibilidades” quando uma pessoa

rouba, mata, trapaceia ou se envolve com corrupção para obter algum lucro ou objeto ou poder de mando. Isso é apropriação do que já está “colapsado”, pois não é uma “novidade” que aparece na vida do indivíduo, algo que ele cria, uma disposição de alguém que, de repente, decidiu ajudá-lo, por exemplo. Nesses casos, o que realmente se conquista é *karma* negativo.

O jogo de azar ou a loteria é um “colapso quântico” sem muito direcionamento, pois neste tipo de Criação Universal, o acaso também acontece.

### **23ª Constatação:**

**Um ser humano pode ser o que quiser, mas para que haja essa habilidade de transformar a vida numa “grande obra de arte” a ser construída a cada segundo, terá de fazer de si mesmo – como autor dessa obra de arte – um “excelente artífice” da vida, que também se reconstrói a cada segundo.**

**Ao “coleccionar” pensamentos, sentimentos e emoções que vão estruturando o seu sistema sináptico, os seus “caminhos neurais”, a pessoa determina o tipo de psiquismo e de atitude mental que apresentará, e nisso constitui a “arte de se construir”.**

**A Consciência esclarecida, que é exatamente a “Vontade do Espírito” em ação, constitui o elemento criador real, pois é ele o “organizador”, a cada segundo da existência, do modo de ser do seu ego emancipado.**

Quando o Espírito não consegue que seu “Eu terreno” se alinhe com ele, a vida corre conforme a orientação do seu “piloto automático” – o “Eu apressado e nervoso”. O problema é que ninguém consegue se modificar quando atua com o seu “piloto automático” ligado, que é sempre sinônimo de ignorância, impulsividade e nervosismo.

O ser humano precisa ter consciência de que ele é o “construtor de si mesmo” e que isso se dá a cada pensamento, sentimento, emoção e sensação que tenha e que “marque” no seu psiquismo. Então, é fundamental que valorize e cuide do que ele apropria — se ele não pensar a respeito disso, ninguém vai fazer isso por ele.

Gilles Lipovetsky (francês, nascido em 1944) e Zygmunt Bauman (1925 – 2017, sociólogo polonês) são os filósofos que mais discutem o processo de

individualização que está havendo nestes tempos mais modernos, em que o indivíduo está saindo das religiões e das tradições por desacreditar nelas.

A partir do que o ser humano consegue perceber por si mesmo, ele constrói o seu modo pessoal de vida. Isso está acontecendo porque a Espiritualidade planeja que, num futuro não tão distante, a humanidade seja emancipada, posto que somente com esse tipo de liberdade é que a Terra estará segura. Enquanto houver “rebanhos humanos”, sejam esses teleguiados por discursos enganadores tanto de ordem política quanto religiosa, não haverá progresso moral, pois que, em se corrompendo os chefes, os demais o seguem, e assim, as “trevas” e/ou qualquer outro ser mal-intencionado conseguem controlar o destino da humanidade.

Tem que haver esforço no sentido da emancipação, e da mesma maneira que alguns indivíduos já estão fazendo isso, as tradições e as escolas, dentre outras instituições, também precisam evoluir quanto aos seus princípios e propósitos, para não perderem representatividade perante o ser humano esclarecido e emancipado. Se não houver uma explicação aceitável do que as instituições propagam e se essas não derem testemunho disso, as novas gerações atuarão do jeito delas, questionando o que está posto — o que será ótimo. Isso é um produto da era do conhecimento e mais especificamente das redes digitais!



## DIFICULDADES PARA A CONCENTRAÇÃO E A MEDITAÇÃO



POR QUE É TÃO difícil para o ser humano conseguir se concentrar ou meditar? Que problema existe para que, nas tentativas que ele faz de meditação, precisa parar e fechar os olhos?

**Concentrar-se não é “natural”. Nenhuma outra espécie da natureza terrestre, nem mesmo os ancestrais dos humanos — sob a perspectiva evolutiva — precisaram disso.**

O cérebro humano simplesmente não foi moldado pela evolução para passar muito tempo focado no mesmo assunto, uma vez que isso lhe causa irritação e cansaço, de um modo geral. O fato é que o próprio tipo de cérebro que possuímos já dificulta a nossa habilidade de concentração.

O único foco que um ser humano utiliza naturalmente, é o de predador, que também está no seu psiquismo. Quando uma pessoa se apaixona, o seu foco é de predação, no sentido de, por exemplo, conquistar alguém para si, mas ao romantizar essa atitude predatória, ela poderá educá-la no sentido amoroso.

Para que o cérebro humano foi moldado, então?

Outros mamíferos, aves e répteis precisam sempre “tomar decisões rápidas” para fugir de um predador, caçar ou procurar abrigo. Para os animais ditos irracionais, reparar em tudo o que se passa ao redor, significa sobreviver. Os passarinhos, por exemplo, ficam constantemente olhando em volta enquanto comem, para detectar algum possível predador, e eles são extremamente nervosos — afirmaria até que “neuróticos”, pelo nível de estresse no campo vigilância, quando gastam muita energia por causa do medo de serem atacados!

O ser humano, por se tratar de um animal, foi criado também com esse instinto e, portanto, possui **um cérebro que foi moldado para “rodar” (funcionar) rápido demais, fazendo dele uma criatura bastante atenta a tudo o que acontece à sua volta.**

Os ancestrais da humanidade — a espécie *Homo erectus* — passaram muitos milhares de anos se aprimorando para prestar atenção nos perigos que poderiam surgir de qualquer parte das savanas africanas, e não em um ponto estático. Eles respiravam lentamente, de maneira relaxada, reparando constantemente em tudo ao redor, mas quando notavam a orelha de uma leoa, por exemplo, que estava tentando se disfarçar na vegetação — e quanto mais longe a leoa estivesse, mais tempo eles teriam para procurar um abrigo —, eles praticavam uma respiração rápida (curta), o que acelerava o coração, para fugirem correndo (essa questão foi abordada no capítulo “10. A ‘Disciplina dos 3As’”, do “*Mentalma I*”).

Naquela época, os ancestrais humanos tinham que caçar ou coletar comida, fugindo de predadores, gastando o dia inteiro só na arte da sobrevivência — portanto, não podia haver outro tipo de evolução, a não ser a do psiquismo animal.

Mesmo na atualidade, muitos ex-combatentes têm dificuldade em se concentrar, devido aos traumas da guerra, pois precisavam estar sempre atentos a qualquer ataque dos inimigos.

Com a evolução da sociedade, em que um novo estilo de vida foi implementado, no qual as pessoas podem gastar apenas algumas horas para comprar comida nos supermercados, é que a concentração mental se tornou necessária para elas verificarem e compararem os preços e as marcas dos alimentos, por exemplo. Devido ao advento da educação nas escolas, a concentração se tornou imprescindível para o aluno aprender a ler e a entender o conteúdo da leitura, dentre outras necessidades do natural progresso humano.

As últimas gerações humanas é que começaram a aprender como focar a sua Consciência na busca de conhecimentos, no processamento de informações mais sofisticadas, apesar da dificuldade terrível existente no sentido de se concentrar e meditar. Afinal, o ser humano ainda está em fase de transição, apesar de não demonstrar saber desse processo!

No entanto, as futuras gerações — que viverão em naves que se deslocam no espaço ou que estarão trancafiados numa parte subterrânea de Marte ou da Lua, sem grandes preocupações quanto à saúde, alimentação e segurança, a

não ser atender às missões científicas — construirão “caminhos sinápticos” no cérebro, que serão distribuídos, pela reprodução, para os novos seres humanos que nascerem. Assim, suas construções cerebrais superarão essa barreira (a cerebral) biológica e evolutiva que a humanidade ainda carrega.

Diferente de outros animais, o ser humano possui o **neocórtex** — a parte mais evoluída do cérebro e que o habilita à racionalidade — e é capaz de acioná-lo para tomar decisões a longo prazo, como por exemplo, a de estudar para um concurso. No entanto, para realizá-las (cumprí-las), precisa lutar contra a parte mais primitiva que ele carrega, ou seja, o **cérebro reptiliano, denominado “cerebelo”**.

**Ao longo de milhões de anos, o cérebro reptiliano foi programado para buscar recompensas imediatas**, como comer o que se está enxergando, ainda que não se sinta com fome (ou seja, toma o que percebe) e sobreviver a qualquer custo — isso é parte da “doença” de Javé.

Com essas e outras atitudes reptilianas da não reflexão — um acesso de fúria, de raiva, por exemplo —, se o indivíduo não usar a respiração controlada para acalmar as emoções, elas tomam conta do seu psiquismo. Como dizia William Shakespeare, *“a raiva é um veneno que bebemos, esperando que outros morram”*.

Somente a respiração o livra do estágio psíquico primário reptiliano, permitindo que ele seja um ser humano educado, gentil e refinado, pois ela faz com que ele se contenha, independente de estar certo ou equivocado, e não aja no primeiro impulso — que é a característica principal do cérebro reptiliano —, sem pensar e ponderar.

Posto que o cérebro humano — mais especificamente em relação ao cerebelo — ainda tem o resquício do problema de **buscar recompensas imediatas**, o ego terreno ainda tende a ser predador, mas o seu Espírito não age assim, pois não é “herdeiro da doença” de Javé, mas da “herança do Sagrado, do Divino, do Belo, do Eterno e do Delicado” que parece ter, sim, um defeito operacional que consiste em não saber lidar com o caos! Esses dois aspectos resultam em um choque — entre a natureza animal, do corpo, e a natureza espiritual, da nossa Alma — que ocorre no “canal mental” (o modo como o conectoma funciona) do “Eu terreno”, ou seja, no seu psiquismo. Ao usar o seu “Eu organizador” (a sua Vontade interior), ele consegue discernir as questões que são de origem animal e as espirituais, dando-lhes os devidos tratamentos.

Assim como outros traços da personalidade, a habilidade de se concentrar

e de poder meditar mais profundamente varia de uma pessoa para outra, e isso acontece porque alguns têm um **controle melhor sobre a parte reptiliana** (mais primitiva) do cérebro.

**Segundo especialistas em meditação, o cérebro humano trabalha, normalmente, em uma frequência muito alta, porque ele foi criado desse jeito, lidando com uma grande quantidade de informações — e vai aumentar cada vez mais. O problema é que isso dificulta a concentração.**

A primeira atitude no sentido de melhorar a concentração é a de baixar o fluxo dos pensamentos a um nível parecido com o da meditação, e aqui entram muitos tipos de exercícios respiratórios, ensinados por vários mestres. Para isso, o(a) praticante deve, com os olhos fechados, prestar atenção na própria respiração, aprofundando-a, pois ao atentar para a quantidade e a intensidade de ar que entra e sai dos pulmões, ele(a) “esvazia” o cérebro e se pacifica.

As emoções resultam em frequências cerebrais muito altas, e para diminuí-las, basta o(a) praticante assumir o controle do ato de respirar, porque a respiração profunda é o que acalma o processo bioquímico reptiliano do corpo animal. Simples, assim!

Diminuir o fluxo cerebral, significa pacificar o psiquismo, acalmando a mente, e assim, ocorre o alinhamento do ego terreno com seu Espírito, e a pessoa se torna alguém com uma conduta diferente e, provavelmente, superior à média da do “rebanho humano”.

O problema da maioria dos seres humanos é o desalinhamento. Por exemplo, uma pessoa que, ao acordar de manhã, logo diz: *“Bom dia, Jesus! Jesus está no leme! Vamos em frente!”*, e depois, ao sentar-se à mesa para tomar o café, antes de sair para o trabalho, reclama: *“Quem fez a droga desse ovo? Não sabe que eu gosto de ovo mexido bem passado, e não desse jeito? Porcaria de vida que ninguém sabe nem preparar um ovo direito”*, com certeza, está totalmente desalinhada, ou seja, boa intenção até que ela tem, mas alinhamento psíquico, ainda não.

Um outro exercício respiratório, que é um pouco mais difícil, inclui a habilidade do(a) praticante, ainda com os olhos fechados, focar-se em um ponto estático — depois de já estar pacificado —, imaginando a chama de uma vela, por exemplo, e tentando controlar o seu movimento com a mente.

O desafio aqui é não pensar em nada, o que é muito difícil, posto que o psiquismo, devido à alta frequência com a qual o cérebro trabalha e à “herança reptiliana” ainda atuante, costuma preencher, a todo momento,

qualquer “espaço que exista no fluxo mental”, com pensamentos e sentimentos desconcertantes, inúteis, embaraçosos, enfim, que causam confusão para o ego, que acaba por acreditar ser ele o autor de tais impressões, quando, originalmente, não resultam da sua Vontade, em ação.

#### **24ª Constatação:**

**No corpo humano, não há um dispositivo ou um órgão que uma pessoa possa utilizar no sentido de cessar o fluxo psíquico, no qual muitos dos pensamentos e sentimentos intermitentes que vêm na sua mente, não é ela que os produziu.**

**Ela não tem a possibilidade de parar esse fluxo psíquico porque o ser humano foi feito para funcionar como “criatura-ferramenta”, comandado por quem o criou.**

No livro “*O Drama Terreno de Javé*”, referi-me a esse problema de “sobras de pensamento”, quando mesmo que a pessoa tente pará-los, o fluxo mental continua operando, ainda que ela não queira.

“Meus pensamentos” já não me movem e não me confundem, e eu não me confundo com eles. Eu os observo, pois sei que não são meus, nem muito menos produzidos pela minha vontade. São tão somente fluxos de correntes nervosas de uma “internet cósmica-espiritual” (a “mentenet”) que faz, com isso, funcionar o impulso de “ter de viver” ou “sentir a vontade de viver”. Isso eu já compreendi!

Eu, enquanto ego terreno ou Espírito, observo esse fluxo de pensamentos e sentimentos e somente me envolvo com o mesmo quando quero ou preciso. Dele retiro, delicadamente, o que resolvo apropriar. Fora isso, é o meu ego, chamado “Rogério”, que flui junto com ele, sob a supervisão da minha “Vontade espiritual”.

A psiquiatra Ana Beatriz Barbosa, no livro “*Mentes Inquietas*” (Fontanar, 2009), explica sobre o que:

*“(...) há de errado na nossa cabeça: o defeito está numa parte do cérebro chamada “lobo frontal”, que fica próxima à testa. O lobo frontal é como um tipo de gerente-executivo do cérebro. A função dele é coletar informações e enviar ordens em forma de impulsos elétricos para outras partes do órgão. Mas como todo bom gerente, exige um*

*pagamento adequado para trabalhar. No caso, o pagamento é uma dopamina, uma substância que regula a interação entre neurônios. Sem ela, os neurônios do lobo frontal não conseguem conversar direito. Quando isso acontece, o cérebro começa a funcionar como uma empresa sem CEO: ganha o setor que grita mais alto. Com medo da falência, a empresa cerebral ainda pode tentar criar uma espécie de caixa dois de dopamina. Aí começa uma busca desesperada por tudo que promove a produção do neurotransmissor: açúcar, sexo, nicotina, álcool, drogas...”*

## **25ª Constatação:**

**Nada no corpo animal do ser humano ajuda as atitudes da concentração, da contemplação, da meditação e da pacificação.**

Realmente, seja lá quem idealizou o corpo humano, tinha somente a intenção de se servir dele para um determinado fim que, obviamente não contemplava qualquer perspectiva de realização pessoal do instrumento ou da forma-ferramenta corporal. Jamais a “conveniência da criatura humana” foi pensada!

Na verdade, foi essa a “criatura-instrumento” idealizada para ser controlada por uma mente situada além do corpo biológico, ou seja, pela Mente do Criador.

Javé nunca gerou uma “criatura-ferramenta” livre para ela pensar por si mesma — ele não sabe fazer isso —, pois queria seres robotizados, que o obedecessem, tendo em vista que ele sempre pretendeu ser “a Mente” por trás de todo e qualquer corpo que criava para atender as suas necessidades. No entanto, o Criador (Javé) não sabia que existiam “Espíritos” que “administrariam” tais corpos animalizados, o que revela o tamanho da ignorância que, na condição de “caído”, o seu “Eu doente” passou a existir.

Quando o indivíduo consegue se tornar alguém emancipado, aqueles que querem dominá-lo têm mais dificuldade para isso, porque ele está no comando do seu próprio psiquismo. Nesse caso, os amigos espirituais se aproximam dele, ajudando-o a progredir cada vez mais.

A questão é que, com a falência dos entes extrafísicos — habitantes do universo vizinho antimaterial desta Criação —, foram criados seres biológicos neste universo material, a partir do “Código-fonte Definidor de Vida Pessoal (CFDP)” do Criador, mas inabilitando, em diferentes graus, a

“herança da sua doença”, de maneira que as novas espécies pudessem assumir essas partes, e resolvê-las.

## **26ª Constatação:**

**De fato, Javé não quer que o ser humano medite ou que se concentre, porque quanto mais nervosa uma pessoa estiver, a afinidade com ele é maior e, assim, ele mais facilmente a usa para os seus fins.**

**Em assim sendo, tudo depende da atitude mental de cada pessoa. Haja, portanto, esforço e habilidade espiritual para se emancipar à condição animalizada!**

No momento em que alguém está estudando, tentando focar o pensamento numa leitura, ele está construindo a habilidade para se concentrar e destruindo a habilidade de atenção dispersa que herdou via o deformado “Código-fonte Definidor de Vida Pessoal (CFDP)” do Criador.

Cuidar da **plasticidade** do cérebro, é fundamental. O que é a plasticidade cerebral? É a capacidade dos neurônios se redistribuírem de acordo com a necessidade, o que exige uma atitude mental proativa para ocorrer a produção de PKMzeta no cérebro, posto que essa substância surge para organizar novos “caminhos neurais” — ver o item “4.2. A substância PKMzeta”, deste livro. A plasticidade depende de treino em algum tipo de respiração aprofundada, ou seja, o processo da plasticidade cerebral acontece, vamos dizer, mais potencialmente, depois de um ritmo respiratório controlado e profundo.

Há muitas maneiras de meditar, dependendo do objetivo que se pretenda atingir. A meditação profunda, porém, não é o que normalmente se pensa sobre os seus múltiplos significados. Ela está além do que a lógica e o pensamento comuns à condição humana podem vislumbrar.

Ninguém medita horas, e poucos conseguem meditar alguns momentos, durante horas. Pouquíssimos alcançam meditar por muitos momentos, durante horas. É preciso muito treino, no âmbito da questão corporal animal, associado a uma postura psíquica espiritual — aspecto que já poderá ser ou não uma aquisição do “Eu Espiritual” —, para ser possível o exercício de uma postura meditativa constante e superior.

A “verdadeira meditação” envolve o “Eu humano” (ancorado tanto no cérebro animal quanto ligado ao Espírito “que o anima”) e o “Eu Espiritual”

(ancorado na “Consciência Eterna” do Espírito e vinculado ao cérebro animal transitório, por meio do “Eu humanizado”). Compreender esses polos e saber mediar o “processo mental” entre os mesmos, nisso reside a “verdadeira maestria” sobre esta Criação “problemática”!



## INTEGRANTES DA “ESPÉCIE HOMO POUCO SAPIENS”



Ao longo dos anos em que o Espírito “que me anima” se expressa por meio da forma de “Rogério”, aprendi a arte de ter a ousadia de fazer perguntas absolutamente desconcertantes (para a lógica do tempo em que vivo) a mim mesmo — e isso, doravante, ficou definitivamente apropriado no meu “Eu Espiritual”, se é que já não estava. Desse modo, tive o destemor de lidar com assuntos e temas proibidos, encarando os fatos, fazendo os questionamentos e sempre reformulando-os, cada vez mais tendo o ímpeto e a curiosidade intelectual de manusear os elementos que se apresentavam. Essa postura mental constantemente aplicada pela minha Vontade humana, fez-me um “coleccionador” de incertezas, ao invés das “certezas agradáveis” que o conforto da crença humana nos faz preferir acumular.

Portanto, nestes dias em que escrevo estas páginas, ainda estudo o “algo em mim” que se liberou da necessidade de ter qualquer certeza, a não ser a importância da decência, da dignidade e da expressão amorosa, que somente se unem sob a forma de uma expressão filosófica pessoal quando o “Eu humano” ancora o seu psiquismo num código de princípios e de propósitos “filosoficamente trabalhados” por meio da racionalidade e da intuição humanas.

Percebi que há uma grande interferência nesse processo quando a pessoa elabora perguntas partindo das premissas que ela guarda consigo, e que constituem o que ela entende como sendo o “bom senso” que rege o seu psiquismo. Notei também o quanto os Espíritos “que nos animam” — aqueles envolvidos com a “trágica experiência” desta Criação — precisam ter as suas consciências movidas pelas perguntas dos seus egos humanos.

René Descartes, filósofo francês, no seu livro “*O Discurso do Método*”, afirma que:

*“O bom senso é, das coisas do mundo, a melhor partilhada, pois cada qual pensa estar tão bem provido dele, que mesmo os que são mais difíceis de contentar em qualquer outra questão, não costumam desejar tê-lo mais do que o tem”.*

— RENÉ DESCARTES

O ser humano pede todo tipo de ajuda a Deus, a Jesus, aos santos e aos Espíritos, dentre outros, mas nunca solicita mais “bom senso”, porque acha que o que ele tem é bastante. Ele se acha o “rei do bom senso”, o que lhe permite ter a ilusão de que é “*sapiens sapiens*”, mesmo julgando ou criando um raciocínio sobre cada fato com base nas poucas informações que a sua sensibilidade ou que o seu psiquismo dispõe sobre aquele assunto ou acerca daquela situação.

Então, o indivíduo olha para um determinado contexto e, como sua análise é muito apressada e superficial, ele recolhe apenas alguns dados, enquanto que, se uma outra pessoa mais capacitada que ele, observar esse mesmo evento, ela perceberá melhor e com maior amplitude a questão em foco.

### **27ª Constatação:**

**Quando alguém se utiliza do seu “bom senso”, está permitindo que seu Espírito se expresse conforme o marco evolutivo das suas próprias conquistas espirituais, porque é na “Mente Espiritual” que residem os elementos que compõem o singular processo da “arte de pensar”.**

Contudo, o Espírito tem o cérebro como “escritório” do seu “Eu terreno”, então, esse recurso também precisa possuir os elementos registrados via redes neurais, para que o “Eu Espiritual”, por meio do seu ego, possa produzir um ser humano sábio, esclarecido nas muitas habilidades que a vida necessita para que ela mesma se torne uma “obra de arte” a ser construída pelo próprio “Eu humano” — e uma dessas artes consiste em aprender a observar e a perceber com “lente adulta” (sob uma perspectiva esclarecida).

Desse modo, com o seu “bom senso”, a pessoa expressa a sua

qualificação sobre determinada situação, e surge o que entendemos ser o pensamento.

No entanto, qual será o “bom senso” de um homem que acredita que o que faz é em nome de Alá, é algo divino, e crê que se matar outros humanos em seu nome, com isso acumulará tanta honra que, depois de sua morte, será recebido no “céu” por setenta virgens? Para o ocidental, essa maneira de pensar parece absurda, mas para o “bom senso” de quem vive conforme esse padrão religioso, é algo fantástico, pois ele tem os elementos próprios com os quais constrói essa ideia e acredita piamente que está correta ou, o pior: que é o seu dever sagrado cometer tal matança!

A questão é que possuir elementos informativos e/ou opinativos não significa necessariamente que esses estejam corretos, pois a sabedoria pessoal — a “bagagem espiritual” — precisa estar muito alinhada com os propósitos e disponível no psiquismo, de maneira a se poder analisar devidamente as informações em foco, visando o “progresso espiritual”. Mesmo que haja apenas um elemento desvirtuado, isso poderá acarretar um distúrbio angustiante para o Espírito, que contrairá débitos, como no caso desse tipo de “bom senso religioso” que tem marcado terrivelmente a história do lento processo de evolução do pensamento humano.

Quando a premissa é “podre” (corrompida, despropositada), a conclusão não poderá ser diferente disso, afinal, cada árvore produz o fruto que lhe é próprio. Assim, quando os arquivos memoriais e operativos da Consciência de um ser humano são de natureza obscurecida, jamais emergirá dele qualquer realização superior.

### 8.1. A “META MAIOR” DO SER PENSANTE

A “Meta Maior” de cada ser pensante deve consistir na construção de uma **harmonia com a Energia Espiritual Superior**, que é um fluxo constantemente emanado por parte do “Ser e/ou Princípio Eterno”, ou seja, a existência mais elevada possível de se vislumbrar e a quem os humanos se acostumaram a crer e muitos chamam de “Deus, o Incognoscível”. **Essa Energia permeia tudo o que existe, e até mesmo esta Criação na qual existimos, que é somente uma modesta parte do Todo.** Para além desse aspecto radiante, expressa-se também por imanência e está presente em todos os elementos que compõem a vida, como o ar, a água e tudo o que é ser vivo.

Ela é chamada de “*Prana*” ou “*Kundalini*”, em sânscrito, de “*Ki*”, entre os japoneses, e de “*Chi*”, pelos chineses.

Ingenuamente, fomos levados a pensar, por uma provável crença dos Espíritos, que essa energia radiante e imanente era também amorosa, do tipo de amor que a natureza humana sente no seu aspecto mais belo e altruísta possível. Entretanto, conforme sou obrigado a deduzir, não é bem assim, ainda que esse assunto somente poderá ser abordado e devidamente compreendido por uma futura “geração adulta” de humanos já liberados do vício da fé simplória reconfortante.

Essa Energia jamais foi potencialmente ativa no meio caótico desta Criação, daí o necessário “despertar espiritual” pessoal e intransferível dos seres racionais, para que façam bom uso dela, mesmo atuando em pleno caos — o que essa Energia, por força da sua pureza, não logra fazer por si mesma!

Infelizmente, a maioria dos humanos — mais especificamente os ocidentais —, não têm a mais remota noção disso ou não crê que isso seja real, e mesmo os que acreditam, normalmente vivem como se essa Energia não existisse ou a transformam numa questão religiosa. Entretanto, saber como utilizá-la, é exatamente o que fez de Jesus um ser humano capaz de realizar “milagres”, assim como outros poucos humanos também lograram fazer.

Quando Jesus produzia um “milagre”, ele capturava o *Prana*, e, como seu “coração” era uma “máquina de produzir amor”, essa Energia, associada ao ar que o corpo dele respirava, tornava-se miraculosamente amorosa, porque passava pelo circuito corporal interno dele, despertando a base da sua *Kundalini*.

Esse tipo de *Prana* acumulado no Espírito, quando se desprende, sobe desde o chamado “*chakra* básico” — tema que será estudado no “*Mentalma III*” —, passa por trás da nuca, flui como se perpassando a cabeça, e é exalado por meio de um ponto situado entre as sobrancelhas (na verdade, um pouco mais acima).

Desse modo, essa Energia retrabalhada pelo circuito pessoal de Jesus — e que não existia há alguns segundos antes —, terminou sendo produzida, a partir de então, com novas características vibratórias, ficando disponível para o seu uso pessoal. No caso, ele resolveu dar essa sua “riqueza espiritual” aos humanos mais fragilizados pela vida — o que ia contra a lei da natureza, na qual somente os fortes costumam prevalecer! Estaria Jesus, com esse tipo de atitude, criticando a natureza de tudo que existe? Mais marcante ainda se

torna essa questão, pois de Jesus era esperado que usasse os seus superpoderes para governar, impor a sua autoridade sobre os seres humanos, conforme desejado por Javé e profetizado por ordem sua ao longo dos milênios anteriores ao nascimento do Mestre. Assim, essa Energia, ao ser capturada pelo indivíduo, pode ser recriada e reprogramada pela sua capacidade amorosa. A pessoa só pode dar daquilo que tem, e por isso é que poucos conseguem realizar “milagres”.

No item “6.3. ‘Colapsando’ novas possibilidades”, deste livro, citei o caso em que Jesus curou a cegueira de um homem, utilizando terra (argila), sua saliva e essa Energia que ele obteve por meio da respiração controlada e da habilidade que seu coração e a sua mente tinham em formatar o medicamento necessário, reordenando os elementos químicos que compõem a matéria, em um novo conjunto de moléculas que passaram a ser “curadoras”. Desse modo, ele também utilizou algum tipo de “poder mental” no âmbito desta Criação, para realizar o que queria, depois de se certificar se o que ele desejava fazer, efetivamente poderia ser realizado.

O(A) praticante do Mentalma deve buscar **se harmonizar com a Energia Universal**, ainda que o cérebro humano — apesar de ser um instrumento maravilhoso — pertença a uma espécie animal, predadora, predisposta a ser “arrebanhada”, facilmente condicionada, órfã de um passado desconhecido, refém de um planeta e do seu modo de vida, aprisionada pelo terror psicológico/religioso relativo a “ir para o inferno”, tendente ao drama, atavicamente portadora de doenças de diversos tipos, dentre outros aspectos problemáticos. O “rebanho humano” vive desse jeito!

O que significa ser “normal”, usando esse tipo de cérebro com essas características? Um **indivíduo “normal”** é alguém animalizado, ignorante, porque não se esclarece e vive despreocupado, preguiçoso, ansioso, estressado, neurótico, dramático, inclinado à depressão, “esperto”, vinculado ao contexto religioso-político mais conveniente e sempre “doente” por algum motivo — principalmente nos tempos atuais, pode-se acrescentar que um indivíduo corrupto também é “normal”, ainda que se diga “temente a deus”.

Isso ocorre quando o “piloto automático” — o “Eu apressado e nervoso” — toma conta, e a pessoa passa a vida inteira desse jeito, porque a espécie humana tem essas características. Ela é, de fato, “pouco *sapiens*” por natureza.

No sentido de não apresentar uma “doença” que ele denominou de “normose”, o Professor Hermógenes (1921 – 2015) dizia: “*Deus me livre de*

*ser normal*”.

Quem é “normal” não usa a sua condição de sapiência para evoluir, pois está vivendo como um animal e não como um ser ligado a um Espírito — em outras palavras, é uma pessoa esquecida da sua natureza espiritual.

Como “alguém normal” poderá se harmonizar com a Energia Universal? Para alcançar tal objetivo, ele terá que ser tranquilo, porém firme; compassivo, mas ousado; e pacificado, no entanto, jamais estacionado na condição animal do “rebanho humano terráqueo”. Ou seja, ele terá que ser “anormal”, diferente, enfim, um “estranho” no meio do “rebanho” — esse é o convite do Mentalma ao(à) leitor(a), posto que é melhor ser “anormal” do que medíocre.

O *Prana* consegue ser multifacetado, ou seja, essa Energia obedece ao que a Consciência que a absorve, determina que ela seja. Esse aspecto enigmático é de ordem quântica. Enquanto o indivíduo capta o oxigênio do ar ao respirar, o seu “Corpo Espiritual” absorve *Prana*. Quando o ego terreno cuida para ter uma Consciência elevada, preocupando-se em refinar o seu psiquismo, ele poderá destinar esse *Prana* para aquilo que quiser.

Na Antiguidade, o mago era o cientista da época, que conhecia Astronomia, Alquimia, dentre outras Ciências ou magias, e ele era alguém que aprendeu a usar essa Energia pelo processo da inteligência de que dispunha, sem se preocupar em ter um código filosófico de conduta. No entanto, se a pessoa não tiver um código pessoal que norteie a sua Consciência, talvez não amale amor suficiente no seu coração, para destinar essa Energia para o “bem”, independentemente dos seus interesses pessoais. A utilização do *Prana* pressupõe que a pessoa possui uma base moral, um alicerce no campo da virtude.

Por que esse pressuposto? Devido à harmonia que deverá existir entre a Consciência individualizada e essa Energia radiante e imanente, advinda daquele a quem chamamos de “Deus, o Eterno, o Puro” — o(a) leitor(a) não deve confundi-Lo com o “deus bíblico ou outros de baixa índole espiritual.

## **28ª Constatação:**

**O *Prana* é facilmente absorvido por meio de um processo de respiração eficaz, e pode ser habilmente trabalhado pelo psiquismo da pessoa, associado à sua “Vontade espiritual” — ou seja, o seu Espírito em ação por meio do seu psiquismo —, mas, para isso, é necessário um certo alinhamento entre o “Eu terreno” e seu “Eu Espiritual”.**

O item “3.1. A ‘chave’ da ‘vontade de progredir’”, do “*Mentalma I*”, aborda a disciplina da plenitude vibratória. Sai Baba ensinou à humanidade essa disciplina em que a pessoa ajusta, numa mesma direção, todos os seus sonhos, projetos, metas, planejamentos, emoções, capacidade de verbalizar e energias, ficando plenamente alinhado, portanto sabedor de para onde ir. Ainda que ela escorregue, caia ou se perca, conseguirá se levantar de imediato, sabendo que está se dirigindo para determinado objetivo, porque se encontra alinhada consigo mesma.

Os egos de outras vidas do Espírito de Sai Baba, trabalharam muito com fogo e cinzas e esse seu “Eu terreno” resolveu fazer algo especial quando produziu o *vibhuti*, as “cinzas sagradas”, que ele utilizava para curar pessoas. O *vibhuti* não é *Prana*, mas foi produzido por um tipo muito especial desta Energia, absorvido pela respiração do seu corpo humano e trabalhado na intimidade do seu “jogo mental-espiritual”.

Aquele que aspira ser “soberano” sobre si mesmo, tem que estar com o seu código filosófico de conduta alinhado com seus princípios e propósitos, pacificado, o que o torna capaz de absorver essa Energia, associando-se a ela — o *Prana* se ajusta com quem está alinhado —, e para que isso ocorra, ele deverá praticar um processo respiratório bem controlado e produtivo.

No momento em que o indivíduo presta atenção na sua respiração, entrará em harmonia com o seu corpo físico material, e quando ele a aprofunda, o mesmo também se dá com o psiquismo do seu “Eu terreno”, que passa a se alinhar com essa Energia. Desse modo, o *Prana* vem junto com a absorção do ar e penetra nele mais e mais, enquanto ele pratica esse tipo de respiração.

Para tudo o que é físico, existem as componentes astral e espiritual. Assim, ao mesmo tempo em que o ar atmosférico — composto por aproximadamente 78% nitrogênio, 21% oxigênio, 1% gás carbônico e 0,03% gases nobres (argônio, criptônio, hélio, neônio, radônio e xenônio) — penetra no corpo físico, a sua componente subjacente astral, o *Prana*, também se faz presente no corpo do Espírito, e a conjunção dessas componentes espiritual e física, sendo processada pela “Vontade” do “Eu organizador” (o ego psíquico), permite o direcionamento dessa Energia para fortalecer e curar pessoas, por exemplo.

## 8.2. O SER ESCLARECIDO E OS “REBANHOS HUMANOS”

Paradoxalmente, o **ser humano pode evoluir e transformar a sua condição humana animal em “condição superior” de existência**. Tudo depende de cada um, ainda que a nossa espécie tenha características problemáticas devido à “herança” que recebemos da “doença” de um Criador que gerou a vida da maneira que conhecemos e o nosso “Eu” hospedado no corpo se vê obrigado a dela fazer uso.

Devido a isso, o Mentalma convida o(a) leitor(a) a sair da mediocridade dos “rebanhos humanos”, criando o seu próprio código de vida. Entretanto, é muito importante que a pessoa olhe para os “rebanhos” com carinho, porque são os seus afetos que, normalmente, pertencem a eles, assim como ela mesma, um dia, já fez parte dos mesmos.

Sob essa perspectiva comportamental, classifiquei nas seguintes possibilidades, a título de análise pessoal, a condição em que os humanos do meu tempo poderiam se encontrar:

1. “*Homo pouco ou quase sapiens*”;
2. “*Homo sapiens*”; e
3. “*Homo sapiens sapiens*”.

“*Homo sapiens*” foi a denominação que os paleoantropólogos deram aos primeiros ancestrais humanos que viviam de maneira “inteligente”, quando comparado às dos demais animais da Terra.

Posto que os humanos modernos são bem mais sofisticados, eles acrescentaram um outro “*sapiens*” para indicar essa subespécie que já fazia uso da linguagem. Entretanto, observando o comportamento atual da humanidade em geral, parece que eles se precipitaram, pois esse duplo epíteto é inadequado, ainda que generoso, parecendo mais ser um objetivo a alcançar, do que propriamente um estado de Consciência.

Não dá para entender como é que de uma espécie dita pensante, consegue produzir um modo de vida tão cruel para com a natureza que a rodeia e para com seus próprios integrantes, além de se mediocrizar em tornos de ideias e crenças simplórias.

No Mentalma, eu inseri essa possibilidade de “espécie *Homo pouco ou quase sapiens*” como uma provocação, de modo que o(a) leitor(a) consiga perceber o quanto o ser humano é “pouco *sapiens*” em muitas situações da vida. Mesmo que a Antropologia o classifique como *Homo sapiens sapiens*, geralmente ele não usa muito bem a sua capacidade de inteligência para se



transformar em um sábio perante si mesmo e o seu “Eu Espiritual”.

Ainda que os humanos se considerem “seres pensantes”, as escolas e as famílias ensinam sobre muitas questões, mas não quanto à “arte de pensar”. De fato, o “convite” é praticamente o contrário, pois parece ser: “*Não pense, apenas obedeça!*”.

Vivemos em um planeta de “*Homo pouco ou quase sapiens*”, ainda que cada ser humano se ache o “rei do bom senso”, e até afirme que apenas ele “sabe a verdade”. Não tem como dar certo algo que funciona e opera a vida em nível tão primário no campo da atribuição de valores e de atitudes, e por isso a humanidade tem evoluído muito lentamente!

Tempo virá em que esses assuntos relativos à “Revelação Psíquica” feita por Kapila — e cujo contexto, adaptado para os ocidentais, está sendo mostrado no Mentalma —, constará de currículos oficiais de escolas, para que as crianças e os jovens possam aprender, desde cedo, a “arte de pensar” e a “arte de viver”, adquirindo, assim, a sua própria cultura filosófica.

Afastar-se dos tipos de ignorância que apequenam e enfeiam a vida, como Kapila procurou demonstrar, não parece ter sido a direção dos passos que o *Homo sapiens sapiens* deu ao longo dos milênios, muito diferente disso, ele estacionou na “zona de profundo desconforto” da crença, como um tipo de refúgio, ainda que esta lhe pareça confortável.

O ser humano precisa perceber que vive um “eterno agora”, moldado em várias fatias de percepção relativas às suas muitas vidas, separadas uma da outra pela Espiritualidade. Isso se dá quando ele consegue alcançar uma compreensão esclarecida, apurando o seu nível de “bom senso” e se afinando com o do seu Espírito, o que resulta em “progresso espiritual”.

Estamos vivendo uma época em que mais e mais se multiplicarão os esforços, em todos os campos, para fazer com que o envelhecimento seja retardado ou deixe de ocorrer. O uso de medicamentos e de técnicas genéticas para prolongar a vida, têm a sua utilidade, mas — desculpe-me o(a) leitor(a) — o meu Espírito prefere pensar que o melhor (menos ruim) ainda é a morte. E isso porque, no estágio atual da humanidade, se houver sucesso em se alongar a vida, a cretinice que se faz presente por meio dos seus “agentes” entre a espécie *Homo sapiens sapiens*, perdurará mais do que o suportável.

Não seria para este “mundo de expiação e provas” que eu me permitiria, enquanto cidadão ou mesmo instrumento ou médium de algum processo, revelar qualquer providência que poderia ser utilizada para alongar o tempo de duração do corpo humano, se isso não for benéfico ou mesmo se

atrapalhar a vida coletiva no planeta e no restante do universo. Na Espiritualidade, o grupo ao qual o meu Espírito pertence, acha que o prolongamento da vida seja vantajoso, sim, mas num outro contexto de “mundo regenerado” e/ou de especiação da espécie humana terrestre.

A simples aplicação de botox — toxina botulínica, produzida pela bactéria *Clostridium botulinum* e usada para amenizar rugas e linhas de expressão, para arquear sobancelhas ou para inibir o excesso de suor das axilas – que alguém utilize, pode trazer problema para seu Espírito caso essa pessoa morra excessivamente preocupada com o controle constante da aparência física. Ao apropriar um “valor” de importância animal no seu “Eu Espiritual”, ele será assombrado pela ideia descabida de estar cheio de rugas, porque não existe botox na Erraticidade. Querer uma boa aparência parece algo muito lógico para quem vive aqui, na Terra, mas é ridículo, sob a perspectiva espiritual, pois que esse tipo de aspecto pessoal, lá não se deseja: ou se é ou não!

---

## 12º EXERCÍCIO MENTAL

### **Descubra:**

1. se você pertence ao grupo *Homo pouco ou quase sapiens*, *Homo sapiens* ou *Homo sapiens sapiens* (detalhe: apesar disso constituir uma brincadeira, esse assunto é sério, pois você poderá ver aonde se situa diante desses critérios, e o que é que está fazendo com a sua chance de ser alguém mais sábio no sentido de direcionar os seus pensamentos e sentimentos de acordo com as suas emoções soberanamente administradas pela sua “Vontade espiritual”, o que não precisa envolver fé, pois é uma construção no campo da filosofia pessoal, do esclarecimento pessoal); e
2. se você acha que lhe será possível, nesta vida, elevar a situação do seu modo de viver a uma condição superior de existência (detalhe: essa condição íntima consiste em “construir”, no “templo íntimo da Alma”, o mais belo “altar” (programas sinápticos) de doçura, ternura, esclarecimento, dignidade, decência, honra pessoal, doação

amorosa, enfim, de altruísmo, pois é isso que faz o ser humano se elevar em termos de postura existencial — o Mentalma o(a) convida a assim proceder, e se você se decidir a se esforçar minimamente para modificar o padrão com que viveu até agora, o “*Yoga do cotidiano*” lhe será útil).

## APROFUNDAMENTO DO “MÉTODO DO ‘NÃO SOU EU’”



O “MÉTODO DO ‘NÃO SOU EU’” foi inicialmente abordado no capítulo “15. O Método do ‘Não Sou Eu!’”, do “*Mentalma I*”. Neste presente capítulo, apenas será feito um aprofundamento desta prática.

Na minha busca para entender a realidade que envolve o ser humano, precisei “brigar” comigo mesmo. Muitas vezes, com os olhos fechados para não interagir com a realidade exterior, deixava-me quedar sem pensar em nada durante um minuto, e se viesse qualquer pensamento na minha mente, isso significaria que “não seria eu” atuando, posto que, com a minha vontade (humana), havia decidido não pensar. Como os pensamentos sempre vinham, mesmo eu tendo decidido não pensar naquele instante, passei a distinguir, com clareza, que eles não eram meus, o que me levava a questionar a mim mesmo sobre a origem deles. Foi assim que criei o “método do ‘não sou eu’”!

Depois de anos “lutando” (tentando) por meio desse método, para não ter nenhum pensamento, descobri que isso era impossível de ser obtido. No entanto, essa prática me permitiu perceber que não era o meu “Eu terreno” nem o “Eu” do Espírito “que me anima”, que originavam aqueles tipos de pensamentos e de sentimentos que chegavam no meu psiquismo, ou seja, no meu “canal mental”.

É muito importante que o(a) leitor(a) também execute essa prática no sentido de comprovar, por si mesmo(a), que é impossível ficar fora desse “fluxo mental” — a “mentenet” ou “internet cósmica-espiritual” — que passa pela “caixa mental”, ou seja, pelo cérebro humano.

A mente é um processo que ocorre no cérebro e além dele, ou seja, é a “caixa de depósito” aonde são jogados arquivos relativos a pensamentos,

sentimentos, emoções e sensações. Explicando de maneira diferente, a mente é um fluxo contínuo de símbolos, sensações e de memórias emocionais que passam pelo cérebro, mas que se ancora sempre no “Eu Espiritual”. Os “candidatos a conviverem” com um ser humano, por meio desse processo, são o seu próprio Espírito, o seu ego, Espíritos amigos, Espíritos obsessores, seres extraterrestres e seres extrafísicos, conforme explicado no capítulo “6. *A Mente Humana: a ‘Caixa de Depósitos do Ser’*”, do “*Mentalma I*”. Portanto, é fundamental a pessoa ter a sua “caixa mental” (o cérebro) organizada, e o seu “Eu organizador da consciência” é quem pode fazer isso.

Se a pessoa se confundir com pensamentos e sentimentos que lhe são inaceitáveis, ela se torna alguém com vergonha de si mesma, ao achar que está tendo esse tipo de ideia ou sensação. Ou se um obsessor, por exemplo, estiver jogando um sentimento para ela pensar que é uma pessoa invejosa, sem ser, ela passa a agir mostrando inveja — ao ficar confusa, ela apropria aquele sentimento e começa a se achar invejosa. Contudo, se ela disser, decididamente, “não sou eu”, o pensamento ou o sentimento indigno vai embora, pois ela se distanciou dele, não dedicou a ele nenhuma energia reforçando-o, tornando-se apenas uma observadora desse processo, ou seja, do que acontece na sua mente.

Quem fez esse processo desse jeito? Por que o ser humano fica obrigado a ter uma “tela mental” pela qual passam pensamentos, sentimentos, sensações e emoções que não quer produzir, mas que, ainda assim, fluem no seu psiquismo e o fazem pensar que ele é aquilo, ao se confundir com o teor desses arquivos, quando, de fato, não é? A questão é que o Criador, que gerou a vida desta maneira, criou o ser humano para dele se servir.

Por meio do “método do ‘não sou eu’”, percebi que a mente humana é como um firmamento pelo qual passam nuvens, aviões e urubus, dentre outros, porém, como não se fixam no firmamento, ele volta a ficar limpo. A “tela mental” do ser humano é similar ao firmamento, pois nela passam pensamentos, sentimentos, sensações e emoções que não são dele.

Quando eu tive certeza de que o fluxo de pensamentos e sentimentos que irrompem a todo momento na minha “tela mental”, não era de minha autoria (da minha vontade humana) passei a ter um certo repúdio por esse processo. Na verdade, uma profunda sensação de ojeriza começou a me dominar e tive que lutar firmemente contra ela!

No instante em que o(a) praticante afirma “*não sou eu*”, pois identificou que não foi devido à sua vontade que aquilo — que pode ser algo bom ou

ruim — surgiu, de tanto fazer isso, ele(a) percebe que esse tipo de exercício mental lhe permite “limpar” o seu psiquismo.

Aprendi uma grande lição com Ramana Maharishi, na qual ele explica que para além de todos os pensamentos e sentimentos que o ser humano se acostumou a ter e que pensa que são seus, é que se situa o seu “Verdadeiro Eu”, ou seja, o seu “Eu Profundo” — ver o capítulo “13. A ‘Doença do Dehatma-buddhi’”, do “*Mentalma I*”.

Se o indivíduo se confundir com o teor desse “fluxo mental” que passa pelo seu cérebro, ele estará com a “doença do *Dehatma-buddhi*”, que faz com que ele se confunda com o próprio corpo e com o seu psiquismo animal. Nesse caso, o Espírito “que o anima” fica do seu lado ou mesmo sobreposto ao corpo animal e não pode fazer nada para “curá-lo”. Essa situação se torna tão confusa que o seu “Eu Espiritual” não mais consegue semear pensamentos e sentimentos na “caixa mental” (no cérebro) do seu “Eu terreno” por meio dessa “corrente mental” (a “mentenet”) que jamais cessa, pois é produto da atuação constante de um “grupo de algoritmos específicos” no circuito nervoso das trocas eletroquímicas entre as sinapses cerebrais — esse assunto ainda não pertence ao mundo acadêmico.

O(a) praticante não deve colocar o foco da sua Consciência no seu “Eu terreno” que está perdido, pensando e sentindo tudo o que se passa, a cada segundo, no seu psiquismo, mas sim, num “Eu” que se afasta dessa “corrente mental” turbulenta e incontrolável, de modo a ponderar sobre o que ali circula. Por exemplo, vem-lhe um pensamento e ele(a) afirma: “*não sou eu e não aprovo essa ideia*”; passa um sentimento e ele(a) diz: “*não sou eu nem me interessa*”; e surge um outro pensamento e ele(a) exclama: “*não fui eu, mas gostei disso e quero para mim*”. Agindo dessa maneira, ele(a) tanto pode descartar os pensamentos e os sentimentos que não considera aproveitáveis, quanto se apropriar daqueles que o(a) “afetaram”, que se transformam em seus.

## **29ª Constatação:**

**O problema dos humanos, em geral, é se “afetar” com todos os pensamentos e sentimentos que aparecem na “tela mental”, e por isso vivem de maneira dramática, como um *dehatma buddhi*, que é aquele que se confunde com o fluxo do seu psiquismo animalizado (ver o item “1.1. A educação humana e a ‘doença do dehatma buddhi’”, deste livro).**

**Somente a respiração aprofundada ajuda a fazer com que o psiquismo humano ganhe refinamento para o indivíduo entender e perceber essa “corrente mental psíquica”, de modo a se situar fora dela e observá-la, tomando suas próprias decisões.**

Toda noite, antes de dormir, sento-me na cama e me pergunto: *“Hoje, de tudo que passou na minha mente, o que quero apropriar no ‘Eu Eterno que me sustenta’? De tudo o que eu vivi hoje, o que é que eu quero guardar para a sua posteridade?”*. Para o próximo ego do Espírito “que me anima”, essa prática lhe facilitará o acesso às vidas passadas dele — e eu serei um mero “depositário das vivências” que o meu Espírito teve por meio do ego terreno chamado “Rogério”.

Na “caixa mental” do ser humano, além desse absurdo e constante “fluxo mental” de pensamentos e de sensações emocionais que não geramos, há dimensões que se fazem presentes e que são compartimentos que a mente usa para completar a sua interação com a realidade.

Existem, pelo menos, seis dimensões possíveis que povoam a “tela mental” de uma individualidade encarnada:

1. a que surge por meio da sua interação e/ou percepção da realidade exterior, mesmo ela sendo um ente animalizado (isso ocorre por dedução ou por meio dos sentidos de audição, paladar, visão, tato e olfato);
2. a que pode ser produzida “virtualmente” pela imaginação (quando quis curar um cego, Jesus criou uma realidade virtual para fazer o cálculo do que teria que produzir mentalmente, em termos de *Prana*, para transformar argila e saliva numa “pomada milagrosa”, na qual a sua formulação química foi produzida pela sua imaginação);
3. a que poderá surgir a partir da “percepção profunda” e/ou “vivência da realidade interior” (essa é relativa ao “mundo imanifestado”, ou seja, à “Dimensão Espiritual”);
4. a evocada pela memória (a Consciência pode ser ocupada pela lembrança de algo que aconteceu);
5. a induzida pelos “agentes externos” (ocorre quando alguém invade o psiquismo do outro, criando nele uma realidade decorrente disso);  
e

6. a produzida por meio das ações e reações da vontade do ego automático (é a realidade do dia a dia, a do “circuito do CHA”).

No momento em que uma pessoa interage com o contexto exterior no qual está inserida, ela também poderá perceber que, de alguma maneira, parece existir uma “Dimensão Espiritual” para além da sua faixa de realidade.

A dimensão da imaginação — que o nexó lógico humano ainda não sabe dela se utilizar — é a “alquimia”, a “criação divina” possível do ser humano realizar a partir do que ele “herda”, ao projetar uma determinada situação que doravante passará a fazer parte da realidade mental. No entanto, faz-se necessária uma “senha” para que essa “herança” se disponibilize de modo que a pessoa possa trabalhá-la mentalmente, e essa “senha” corresponde ao “acúmulo vibratório” (“bagagem espiritual”) em outras dimensões do psiquismo, e tem a ver com simplicidade, tranquilidade, nobreza de princípios, propósitos, não-ego, não-afetação e muito amor no coração.

Às vezes, costumo usar a alquimia que me é possível produzir, para entregar rosas àquele me agride; outras há, em que pratico a indiferença amorosa ou simplesmente a apatia vibratória em relação ao meu próximo de quem prefiro manter uma distância prudente. Ao me esforçar para criar uma rosa virtual, espiritual, e destiná-la para alguém agressivo, consigo uma maneira de não “coleccionar” arquivos desagradáveis nos níveis mais primários da minha Consciência, ou seja, nos corpos do quaternário inferior, aos quais me referi no *“Mentalma I”*. Desse modo, crio um tipo de “filtro mental” para manter “limpa” a minha condição vibratória.

A imaginação humana tem um potencial cuja magnitude sequer podemos vislumbrar. Se for bem aplicada, poderá produzir resultados em níveis que superam as fronteiras da realidade a qual estamos condicionados a perceber, mas, quando mal utilizada, torna-se a nossa pior inimiga, porque, a imaginação de uma pessoa é similar a um cavalo que, se não for bem conduzido, torna-se descontrolado, levando o(a) cavaleiro(a) de modo arriscado e por caminhos desagradáveis.

Caso a pessoa “se afete” de maneira problemática com algo que alguém lhe falar, a sua imaginação a conduzirá por construções mentais também inquietantes. Para um melhor entendimento do(a) leitor(a), apresento, a seguir, um exemplo fictício de uma situação dessa categoria:

“Um indivíduo se encontra com uma conhecida e, durante a conversa,



ela lhe explica: *‘Tenho algo para lhe dizer, mas não sei se devo. Acho melhor lhe falar logo! É que eu vi sua esposa abraçando um rapaz, na esquina perto de casa’*. Só esse tom de fofoca já é suficiente para ele ficar incomodado, principalmente se for ciumento e inseguro. E a mulher continua: *‘Eu acho que não era nada demais, mas notei que ela estava muito interessada no rapaz’*. Se o indivíduo ‘se afetar’ com o que ouviu, ele deixará a sua imaginação ser administrada ou gerida pelos desdobramentos provocados por essa pessoa fofoqueira. O problema é que isso lhe fará um mal horrível, pois ficará imaginando que sua esposa não o ama, que tem um amante, que vai deixá-lo por outro, entre diversos pensamentos desse tipo. Devido a isso, ele produzirá uma descarga hormonal no seu psiquismo que o deixará sofrendo, ainda que a sua esposa estivesse apenas falando com o irmão dela. Ou seja, a ‘plasticidade’ do seu cérebro permitiu a criação de um contexto infernal porque a sua imaginação foi mal utilizada.”

Quando uma jovem, por exemplo, está passeando por um parque e se lembra, de repente, do primeiro encontro que teve com o seu amado, em outra cidade, a sua Consciência se ocupou em resgatar a realidade que ela evocou, pela memória. Algo similar se dá quando uma pessoa reaviva uma lembrança de um acontecimento com alguém que já morreu, e isso passa a preencher a sua mente, pois essa realidade evocada de um tempo e um lugar distantes do atual contexto, foi atraída pelo seu “Eu terreno”.

Essa pessoa também pode, depois de criar um nível de Consciência na sua “tela mental” por meio da evocação de lembranças, trazer o passado para o presente e, com o auxílio da sua imaginação, “consertá-lo” em si mesma. Isso se dará caso ela consiga, por exemplo, lembrar-se de alguém que ela detesta e, ao imaginá-lo à sua frente, dar um “abraço virtual” nele, envolvendo-o com vibrações amorosas, o que constitui um avanço fantástico, porque ela se modificou e, assim, alterou os arquivos nocivos que guardava em relação àquele indivíduo, e que lhe faziam mal.

A questão é que, para conseguir se lembrar de um evento, a pessoa tem que acionar a própria memória e dizer: *“Sou eu, em ação!”*. No entanto, às vezes, ela se lembra de algo sem querer, pois isso simplesmente surge na sua mente — nesse caso, trata-se do “não sou eu”.

Dessa maneira, o uso da memória tanto pode ser movido pela sua “Vontade espiritual” em ação, fazendo com que o “Eu terreno” sinta aquele

impulso, ou por alguém. Por exemplo, se for um outro Espírito que se aproximou da pessoa, e ambos tiverem sido contemporâneos em uma vida passada em que seus egos estiveram trabalhando juntos nas galeras romanas, no momento do encontro, os arquivos da “Mente Espiritual” da pessoa se abrem e ela poderá se ver num navio romano no qual se deu essa vivência anterior, ainda que ela não saiba a razão daquilo ocorrer. Será mais um símbolo fugaz na sua “corrente mental”, que logo ela esquecerá ou não, dependendo das circunstâncias.

Alguns tipos de sonho, ainda que não tenham nada a ver com a “Vontade Espiritual”, são devidos a uma certa dose de “atrito magnético” que o Espírito da pessoa provoca no seu cérebro material, ao “retornar” — aqui me refiro à sensação que o “Eu humano” possa ter, relativa a sair ou voltar ao corpo animal — das suas “vivências espirituais”. Isso fará com que, ao acordar, o nexo lógico da pessoa, de alguma maneira, produza o que entendemos como sonho. Em algumas de suas faces, no futuro, o sonho poderá ser compreendido como vestígios memoriais de uma dimensão que surge a partir da “percepção profunda” do jogo existente entre as memórias do “Eu humano” e do “Eu Espiritual”, relativo à vivência da “realidade interior”.

A realidade induzida por agentes externos pode ser causada por comentários como: *“Você se lembra que me deve explicações?”*; ou *“Aquele roupa que você estava usando ontem, foi alugada?”*. Presenciei um desses momentos quando o sacerdote de uma determinada paróquia que uma senhora, minha conhecida, frequentava, disse-lhe que ela estava “pecando contra Deus”. Por quê? Por não assistir à missa de modo presencial, mas sim, pela televisão! Devido à idade, essa senhora não mais podia se deslocar com facilidade, mas o que “estava em jogo” (o que importava, de fato) era o “dízimo”. Aquele padre, ao invadir o psiquismo de uma senhora já idosa, fez com que ela passasse a sofrer porque acreditava que estava “pecando contra Deus”.

Um agente externo mais comum, agradável ou desagradável, é alguém da própria convivência da pessoa ou que cruza, de repente, a sua vida (como parentes, amigos, conhecidos, professores, chefes ou colegas, clientes, pacientes ou atendentes, dentre outros), mas também pode ser um Espírito desencarnado complicado.

É fundamental que o(a) praticante do Mentalma cuide para não invadir o nível psíquico de ninguém com comentários desnecessários, pois, às vezes, isso cria uma dimensão desagradável para o outro.

A dimensão que é produzida na “tela mental” humana, para os que vivem do primeiro impulso e de suas reações, significa o tipo de vida que acontece no seu psiquismo, ele(a) querendo ou não — e para pessoas assim não parece mesmo existir nada além do imediatismo emocional que se acumula na sua memória e lhe enche de traumas, problemas mal resolvidos, preferências doentias (endeusamentos) e ojerizas exageradas (demonizações).

Qualquer um desses níveis dimensionais provoca emoções no ser humano. Se ele não direcionar esse processo, as emoções vão sempre comandá-lo.

### **30ª Constatação:**

**Enquanto a pessoa estiver viva, “algo” existirá nela e viverá por ela. Se ela não tomar o controle desse processo chamado “vida”, ele se expressará no seu psiquismo de alguma maneira, mas nenhuma delas será agradável, posto que o ser humano habita um mundo complicado.**

**Portanto, para que a pessoa seja a “gerente” do seu próprio destino, ou a “condutora” do seu próprio direcionamento e do modo como ela caminha nessa direção escolhida, terá, imprescindivelmente, que controlar as “realidades” que ocupam o seu psiquismo.**

Eu citei essas seis dimensões possíveis que o ser humano pode ter na sua “tela mental”, porque foram as que me dediquei a trabalhar no meu psiquismo, no sentido de criar sinapses melhores no meu cérebro, ou seja, na minha “caixa mental”, mas há outras.

---

## **13º EXERCÍCIO MENTAL**

### **Descubra:**

1. se você, realmente, quer vislumbrar e entender o processo que se passa no seu “canal mental”, ou seja, no seu psiquismo (detalhe: às vezes, você pode pensar em desistir, deixando acontecer do jeito que der, porque parece ser complicado, mas não é);

2. perante as seis dimensões mentais possíveis, quando é o seu “Eu” que está utilizando a sua “caixa mental” (o seu cérebro), e quando não é (detalhe: faça algo no sentido de ter certeza que nem sempre é você atuando no seu cérebro, com a sua vontade); e
  3. se lhe é possível começar a discernir “o quê” ou “quem” estaria “depositando” pensamentos ou emoções diversas no seu “processo mental”, no caso de não ser você, conscientemente, utilizando a sua “caixa mental”.
- 

Se você, realmente, quiser exercer alguma soberania sobre o seu “canal mental”, “divirta-se” e mãos à obra. Caso contrário, pode deixar isso de lado, que o seu “piloto automático” cuidará de guiá-lo(a) pelos caminhos do “circuito do CHA”. Reze bastante, imaginando que Deus ou Jesus está no comando, para se sentir melhor, e boa sorte!

10  
DIA “META 10”



A IDEIA DE “CRIAR UM DIA” para mim, surgiu quando observei os ensinamentos de “Ramtha”, no filme americano “*Quem Somos Nós?*”, de 2004. Nele, Marlee Matlin interpreta Amanda, uma fotógrafa surda, cujo cotidiano se desmorona, revelando o oculto por trás do que ela considerava a realidade.

Esse filme, por sinal excelente, uma mistura de documentário entrevista e narrativa ficcional, faz referência à Ciência e à Espiritualidade, e é baseado nos ensinamentos de Judy Z. Knight, sabedoria que lhe foi repassada, segundo ela, pela entidade denominada “Ramtha”.

Acertadamente, Judy Z. Knight afirma que **nenhum mestre digno desse título deixa que o dia lhe aconteça, porém, diferente disso, ele “cria o seu dia”**.

Quando comecei a praticar os meus “3As” — ver o item “1.4. A disciplina dos ‘3As’ e a vivência interior”, deste livro — logo pela manhã, foi porque queria ser “soberano” sobre o meu dia, e eu nem sabia da existência de Judy Z. Knight. Depois que conheci os seus ensinamentos, apenas se reforçou aquilo que eu já estava fazendo, mas acho justo homenagear o trabalho dos três diretores (Mark Vicente, William Arntz e Betsy Chasse) desse filme e os seus personagens.

“Criar o meu dia” é fazer uma agenda, preparando-me para o ponderável e me equilibrar para o imponderável, porque algumas situações eu posso imaginar que aconteçam num determinado dia, mas nem tudo. Então, ao “criar o dia”, eu selecionei dez práticas, na tentativa de vivenciá-las diariamente, o que resultou, portanto, em 10 metas a serem alcançadas.

Estas são as dez disciplinas que eu elegi para o meu “Dia Meta 10”:

1. *Yoga* tradicional e rodopio
2. “PAC – Programa Ansiedade Controlada”
3. “Contemplação quântica”
4. “PRA – Programa Respiração Aprofundada”
5. “Negação de mim mesmo”
6. “PAR – Programa Alimentação Regrada”
7. Relaxamento, concentração e meditação
8. Exercícios de alongamentos
9. “*Phowa*”
10. “Nada concluir” e “indiferença amorosa”.

#### 10.1. YOGA TRADICIONAL E RODOPIO

O *Yoga* tradicional foi uma das primeiras metas que utilizei ao “criar o meu dia”.

Quando trabalhava na minha ex-vida de bancário, e precisava ir ao banheiro, aproveitava para fazer, por alguns minutos, algumas posições de *Yoga* tradicional, testando o meu grau de equilíbrio numa e na outra perna, exercitando alongamentos e práticas respiratórias.

Às vezes, em vez de *Yoga* tradicional, eu executava o “giro”, um exercício tibetano, como um dervixe rodopiante — praticante do islamismo sufista — faz. Eu tiro os sapatos, e com as meias nos pés, fico girando, no sentido horário, durante um certo tempo e quando paro, fico na mesma posição que comecei e sem tontura nenhuma. Mesmo com o corpo enfartado em tempos mais recentes, sempre rodopiava muito rápido.

Era divertido quando girava na laje do prédio onde moro, pois algumas pessoas, de outros edifícios vizinhos, ficavam paradas, olhando “um maluco rodopiando”.

Durante o “giro”, se o Espírito estiver sobreposto ao corpo, ele sai, nem que não queira, afastando-se um pouco.

Crianças gostam de ficar rodando porque é bom demais!

#### 10.2. “PAC – PROGRAMA ANSIEDADE CONTROLADA”

Para a minha “agenda pessoal”, criei essa disciplina que denominei de “PAC — Programa de Ansiedade Controlada”, e que tem como objetivo eliminar

ou, pelo menos, minimizar a ansiedade: a única via natural que existe é a prática de um ritmo respiratório consciente e associado a certas posturas mentais no campo da “não-afetação”.

Nessa meta, implementei o método “DBD — Devagar, Bem Devagar”, para me lembrar de fazer com lentidão o que me fosse possível e, de preferência, bem devagar. Precisava e preciso me perceber no controle do que de mim é emanado, posto que não tenho como interferir naquilo que me é endereçado.

Então, comecei a fazer tudo de maneira mais calma, ou seja, passei a dirigir mais devagar e a interagir com a vida no meu ritmo e não sob o imperativo modelo do “primeiro impulso”.

### 10.3. “CONTEMPLAÇÃO QUÂNTICA”

Esta é uma das assertivas do Jesus ressuscitado, que consta do “*Evangelho de Tomé*”: “*Perceba o que está à vista, que o oculto lhe será, então, revelado*”.

A “contemplação quântica” é a arte de alterar a realidade à sua frente, ou a habilidade que a pessoa tem de “perceber” as necessidades alheias, forças que podem estar ocultas, mas atuando naquele instante, ou mesmo de interagir com outras inteligências que, quanticamente, modificam o momento.

Desde que comecei a construir o Mentalma, poucos foram os dias da minha vida em que deixei de “inventar algo” que me levasse à arte da “contemplação quântica”, o que provocava, no meu jeito natural de pensar condicionado, algum grau de libertação e de progresso. Portanto, fazia isso por uns cinco minutos, para me descondicionar, e usava o meu “poder virtual de imaginação” para “entrar” no objeto da minha contemplação — como uma porta, o ar, a sombra da cortina no assoalho, dentre outros.

Também comecei a associar esse tipo de “programa mental” na interação com as pessoas, porém, a partir desse ponto, resolvi endereçar a responsabilidade dessa prática aos amigos espirituais, ou seja, que eles fizessem bom uso dessa situação, porque, por mim mesmo, após algum tempo, preferi desligar esse processo. Atualmente, deixo a critério dos bons Espíritos acionarem ou não esse mecanismo psíquico no sentido de ser útil a alguém necessitado de ajuda.

Na cultura *viking*, alguns construtores de barcos sabiam olhar para uma

árvore e identificar se ela produziria “madeira boa” ou não. Do mesmo modo, por meio da “contemplação quântica”, ao se focar a consciência numa pessoa, é possível identificar o que dela poderá vir, ainda que essa questão seja complexa. Na “Vida Espiritual”, porém, esse processo de “contemplação quântica” ocorre naturalmente.

#### 10.4. “PRA – PROGRAMA RESPIRAÇÃO APROFUNDADA”

Na minha época de bancário, também criei o meu “PRA – Programa de Respiração Aprofundada”.

É preciso vencer o condicionamento relativo ao modo rápido e superficial de respirar, fazendo isso mais profundamente e de maneira técnica, para atingir “estados mentais” mais elevados.

Comecei a lidar com um tipo de *pranayama* — os *pranayamas* são práticas milenares que consistem de exercícios de controle respiratório — que, para mim, transformou-se numa “chave do autocontrole”.

Esse *pranayama* extremamente simples, descrito no capítulo “10. A ‘Disciplina dos 3As’”, do “*Mentalma I*” — constitui a primeira fase da disciplina dos “3As” (Aprofundar a respiração / Acalmar a mente / Alinhar-me com meu “Eu Espiritual”), também abordada no item “1.4. A disciplina dos ‘3As’ e a vivência interior”, deste livro.

A respiração engloba as funções fisiológica, psicológica e espiritual. Ela é fundamental para manter o bom funcionamento dos pulmões e de todo corpo humano. Ou seja, a respiração correta melhora a elasticidade dos pulmões, mantendo um bom equilíbrio entre os gases no corpo, e é essencial para a vida, além de contribuir para eliminar toxinas, equilibrando os resíduos e as funções orgânicas, ajudando também no fortalecimento de organismos debilitados. Estudos relatam que tornar a respiração mais lenta e profunda, acalma e relaxa o organismo, diminuindo as batidas do coração.

É fundamental manter a atenção na respiração, principalmente quando um pensamento ou um sentimento emerge do nada, pois o que foco do “Eu humano” estará fixado apenas na entrada e na saída do ar nos pulmões.

Na condição humana, o primeiro passo para alcançar a “soberania espiritual” é, inevitavelmente, adotar o hábito de utilizar algum ritmo respiratório diferente do usual, que é rápido e inconsciente — em um minuto, o indivíduo respira entre 14 e 17 vezes, de tão neurótica que é essa respiração



que o seu “piloto automático” (o “Eu nervoso”) promove — e que movimenta, automaticamente, um processo que deveria ser administrado com cuidado pela Vontade do “Eu humano”.

Em um ritmo respiratório aprofundado, a pessoa inspira em 4, 5 ou 6 segundos, retém o ar por 15 a 20 segundos, depois o expele em 5 a 10 segundos, e fica um tempinho — um milésimo de um segundo, um segundo — sem respirar. Ou seja, em um minuto, cabem de 2 a 5 respirações profundas. O Professor Hermógenes e outros mestres sempre recomendaram que o(a) praticante, imediatamente após soltar o ar dos pulmões, às vezes, provocasse uma ou duas pequenas tossidas.

Para conseguir esse ritmo mais profundo, o(a) praticante tem que pôr o foco da sua atenção nesse novo processo respiratório, e isso deve ser feito sem nenhum esforço, ou seja, de modo natural e agradável. Um outro detalhe é que essa respiração aprofundada precisa ser comandada pelo seu “Eu organizador da Consciência”.

Há duas linhas de ensinamento no mundo:

1. a que procede do poder do esclarecimento espiritual que emerge com a experiência dos mestres da humanidade; e
2. a que emana do poder estabelecido por esclarecimentos mentais advindos de egos inflamados e de sistemas dominadores.

Uma pessoa somente se habilita a sair desta realidade exterior — ao manter os olhos fechados e se dominar perante o contexto “manifestado” que a cerca, por meio da respiração aprofundada — para vivenciar a “realidade interior” (a espiritual) caso ela já seja mestre de si mesma. A questão é que, se for “colecionadora” de arquivos complicados na realidade exterior, não há como, nesse caminho do ensinamento espiritual, ela sair do contexto “manifestado” e vir para realidade “imanifesta”, porque não terá o que fazer nesta última, posto que estará “suja” ao carregar tal “bagagem mental”. Mesmo que vislumbre o “Mundo Espiritual”, ela o achará muito complexo, e voltará ligeirinho — ou seja, ela não conseguirá vivenciar a sua “realidade interior”.

Entretanto, o “poder mental” é exercido, executado ou consumado, independentemente da pessoa ter ou não “maturidade espiritual” — o “poder mental” não respeita barreiras de caráter espiritual. Portanto, em certas “artes da vida”, o “poder mental” pode se expressar, atropelando a prudência

espiritual — os demos (seres extrafísicos, do universo paralelo) sempre fizeram isso.

Ao praticar um ritmo respiratório intenso, muito forte, em que a pessoa transforme o seu corpo numa máquina de inspirar e expirar rapidamente, esse processo poderá provocar uma condição que se aproxime do que os humanos chamam de “poder mental”. Ainda que venha possibilitar o poder que se quer ter para conseguir dominar determinada situação, essa prática não faz bem para o “Eu terreno” nem para o seu Espírito.

Sob a perspectiva do ensinamento do “poder espiritual”, o ser humano deve exercer esse tipo de potencial desperto apenas quando o seu Espírito estiver executando o “Poder Divino”, que a “herança do Sagrado” o habilita a fazer, mas em benefício do bem, do amor, da beleza. Infelizmente, o “poder mental” está desassociado disso.

Quando o indivíduo usa o “poder mental” em benefício de suas próprias conveniências, sejam elas honestas ou não, é porque o seu livre-arbítrio o levou por esse caminho perigoso.

Existem ensinamentos de “poder mental” que estão disponíveis para a humanidade e que realmente provocam os efeitos desejados, porém o ser humano, em geral, ainda não tem a habilidade espiritual para cuidar dos problemas decorrentes desses aparentes sucessos.

O “poder espiritual” jamais aciona mecanismos no sentido da pessoa assumir débitos, porque ela já age como um mero instrumento de um “Processo Maior” que funciona por meio dela. Diferente disso, o “poder mental” é egoico e complicado, e sempre termina produzindo arquivamento de problemas cármicos muito complexos.

Normalmente, o ser humano tem uma grande dificuldade em se harmonizar com o *Prana*, que proporciona tanto o “poder espiritual” quanto o “poder mental”. Essa Energia cósmica, universal e espiritual (relativa à Espiritualidade Superior) deve ser acessada pela emoção amorosa, e não pela maneira mental, ou seja, pelo “ritmo respiratório forçado” que chegou até os nossos dias, vindo dos tempos ancestrais.

O *Homo sapiens sapiens* precisa ter a racionalidade a serviço do amor, e não o “poder mental” a serviço do ego terreno ou do desamor.

#### 10.5. “NEGAÇÃO DE MIM MESMO”

Essa prática de “Negação de mim mesmo”, quando eu afirmo “*Eu não sou Rogério*”, foi explicada em alguns pontos do livro “*Mentalma I*”:

**Item 2.1. “Quem coleciona os arquivos mentais?”**

“... esse meu corpo, chamado ‘Rogério’, não sou eu, exatamente. ‘Rogério’ é a mente resultante dos sessenta e um anos de vida desse corpo e das ‘colagens psíquicas memoriais que me definem’, com a ‘coleção’ de tudo o que nela se passou, pois quando ele morrer, essa programação mental é que estará alojada na mente do meu Espírito.”

**Item 9.3. “Os graus de afetação do ‘ego terreno’”**

“... o seu psiquismo tem alguma ‘trava de segurança’ ou ‘válvula de escape’ por meio de um comando mental do tipo ‘não sou eu!’, ‘deixa isso para lá!’ ou ‘nada a ver comigo!’ (detalhe: se você ainda não criou, invente uma ‘trava mental’ desse tipo, agora mesmo, e passe a se vigiar e aplicar esse mecanismo para não se ‘encher de alimento estragado’).”

**Item 13.1. “A primeira versão do psiquismo humano e a doença do dehatma buddhi”**

“... é importante, nesses momentos de observação, saber dizer ‘Não sou eu!’ para criar o distanciamento psíquico entre o que é da nossa autoria e o que a vida e seus circuitos ‘jogam’ na ‘caixa de depósito mental’ de cada ser humano. ... Desse modo, quando circular um pensamento, uma sensação ou uma emoção inconveniente, a pessoa deve estar atenta para afirmar: ‘Não sou eu!’, visando não se confundir com a “corrente do fluxo mental” da espécie humana terrestre.”

**Item 13.2. “A influência da doença do dehatma buddhi no livre-arbítrio”**

“Por analogia, um ser humano está vinculado à ‘corrente mental’ da espécie *Homo sapiens sapiens*, mas se ele aprendeu a não ficar no “meio da mesma”, ou seja, a não lutar com os pensamentos e sentimentos que ela traz, e deixar aquilo fluir, dizendo “não sou eu!”, além de não se desgastar, ele optou conscientemente por construir essa condição de se tornar ‘senhor’ de um livre-arbítrio muito superior ao que um dehatma buddhi possui.”

**Item 13.5. “Como se curar da doença do dehatma buddhi”**

“Quando a pessoa sabe que seu ‘ego terreno’ não é o que a define, ela conclui que não é o seu corpo biológico, com o nome que lhe deram. Eu, por

*exemplo, não sou ‘Rogério’. ‘Rogério’ é o ‘modus operandi’ de um ser humano ao qual foi dado esse nome, e como todo mundo se acostumou a me chamar assim, finjo ser ‘Rogério’ — ainda que eu tenha descoberto que não sou ‘Rogério’ –, para poder conviver com a família e os amigos.”*

## **Capítulo 15. “O Método do ‘Não Sou Eu!’”**

*O método do ‘Não sou eu!’ é aquele que faz com que o ser humano comece a ser um ‘observador’ do que se passa no seu psiquismo. ... Na atualidade, depois de praticar o método do ‘Não sou eu!’ por uns trinta anos, consigo identificar quando é o meu “ego humano” ou o Espírito “que me anima”, quem está atuando, porque o fluxo de pensamento que ele manda para minha ‘caixa de depósitos’ vem nessa “corrente mental”, pois não existe mesmo outro caminho ou modo de proceder.”*

Lembre-se o(a) leitor(a) que uma pessoa pode ser pouco, muito ou bastante “afetada” pelas circunstâncias que a envolvem, dependendo do seu condicionamento ou da sua postura frente aos fatos da vida. Eu criei a minha “agenda pessoal” para ser “afetado” o mínimo possível por eles.

---

### **10.6. “PAR – PROGRAMA ALIMENTAÇÃO REGRADA”**

O “PAR – Programa de Alimentação Regrada” que eu elaborei, continha orientações sobre o tipo de alimentação que eu queria seguir, evitando certos alimentos e priorizando outros.

Depois que criei esse programa, utilizei-o até o ano 2006, quando então “trombei” com o Ser chamado “Javé”, e minha vida mudou, obrigando-me a me deslocar constantemente para diversos lugares, no sentido de divulgar a “Revelação Cósmica” e, principalmente, no sentido de desenvolver as minhas atividades profissionais. Então, resolvi não aplicá-lo mais, pois havia uma certa dificuldade em manter o padrão planejado no modo de vida que fui obrigado a assumir para conseguir sobreviver.

### **10.7. RELAXAMENTO, CONCENTRAÇÃO E MEDITAÇÃO**

Simplesmente, invadi praticamente todos os momentos do cotidiano em que me era possível relaxar o psiquismo, concentrar o foco da minha Consciência conforme meus critérios e meditar sobre os temas que considero importantes.

## 10.8. EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTOS

Quando ainda não se falava em “R.P.G.” (Reeducação Postural Global) — técnica de Fisioterapia desenvolvida na Franç, por Philippe Emmanuel Souchard, a partir do trabalho de Françoise Mézières e de vários anos de estudos e pesquisas em Biomecânica e Física — e em “Pilates”, criei exercícios de alongamentos, que costumava fazer repetidamente, por uns cinco minutos, aonde me fosse possível.

## 10.9. “PHOWA”

Copiei dos tibetanos a “arte do *Phowa*”, que consiste na “arte de morrer bem”. Qual é a origem dessa arte?

O “*Bardo Thodol*” – também conhecido como “*O Livro Tibetano dos Mortos*” – é parte de uma obra chamada “*As Cem Divindades Pacíficas e Coléricas: A Libertação Natural [Através do Reconhecimento] da Intenção Iluminada*”, que foi encontrada junto a muitos outros manuscritos antigos, em meados do século XIV, por Karma Lingpa. Segundo esses escritos, o reino Bardo seria o contexto de transição entre vidas.

Basicamente, esse livro afirma que o último pensamento que um ser humano tem no momento da sua morte, define o modo como ele entra no “mundo dos mortos”.

Ou seja, a pessoa estava viva, mas seu corpo morreu assim que ela teve seu último pensamento, e é este que definirá o modo como esse indivíduo entrará na Espiritualidade. Dessa maneira, o recém-desencarnado chega bem ou não, caso seu último pensamento tenha sido bom ou complicado, respectivamente.

Quando o corpo material morre, em algum momento se desprende dele o “Eu vibrante”, que foi trabalhado pela sua “Mente Espiritual” e pelo cérebro, no “piloto automático”, nesta última vida. O ideal é que esse “Eu vibrante”, que se trata de um “algoritmo quântico”, simplesmente se incorpore ao seu Espírito, mas, na maioria das vezes, o que ocorre é que ele faz questão de continuar existindo como individualidade, e ainda pode manter, indevidamente, um ou mais corpos do “quaternário inferior” (os corpos etérico, emocional e intelectual), caso esses estejam muito “marcados” por arquivos mentais ruins.

Mesmo no caso de uma pessoa que tem méritos espirituais e que foi boa a

sua vida inteira, se ela expressar um pensamento ou sentimento negativo, como uma irritação qualquer, e desencarnar nesse momento, ela não entrará bem na Espiritualidade, pois o último foco mental, de fato, é um fator determinante para a passagem da vida física para a espiritual. Essa questão é tão complexa que, mesmo quando o indivíduo conseguiu se melhorar apenas no finalzinho da vida material e o seu último pensamento foi bom, ele entra razoavelmente bem na “Vida Espiritual”, ainda que, depois, os fatores cármicos apontem para a “colheita obrigatória do que ele semeou” na Terra.

Para morrer bem, é necessário que o indivíduo rompa a “camuflagem” do ego terreno? Seria o ideal, mas é possível se morrer bem, mesmo acreditando que o ser humano é apenas o nome que lhe deram ao nascer, e para que isso ocorra, basta que se viva de maneira digna.

No momento da morte corporal, qual a diferença que existe entre dissolver ou não essa “camuflagem” psíquica? Um *yogui* da linhagem sacerdotal da Índia — Yogananda, por exemplo —, principalmente por já estar liberto dessa “camuflagem”, sabe o momento de sua morte com antecedência. Desse modo, no dia que vai desencarnar, estando com vários amigos espirituais ao seu redor e sem avisar aos familiares, discípulos e seguidores — para morrer com tranquilidade sem que os seus afetos fiquem se lamentando —, ele passa a praticar *Yoga*, executando o “*mahatma samadhi*”, quando seu Espírito “desencarna” e o seu corpo físico falece.

A técnica do *Phowa* consiste em criar um mantra e repeti-lo tantas vezes quantas forem possíveis, ao longo do dia, até que ele esteja automatizado no psiquismo do(a) praticante, de maneira que, imediatamente antes da morte do seu corpo físico, ele(a) tenha uma última oportunidade de dizer o seu mantra e, assim, entrar bem na vida da Espiritualidade.

Quando vi a cena do filme sobre a vida de Mahatma Gandhi, após ele ser alvejado, recitando o seu mantra pela última vez ao sentir que vai morrer, para poder entrar bem na Espiritualidade — os hindus também conhecem essa técnica do *Phowa* —, resolvi também criar um mantra para mim. Então, comecei a dizer, repetidamente, a mim mesmo: “*Pai, a ti me entrego com toda alegria, amor, confiança e gratidão*” — e esse “Pai” não é Javé! Treinei muito para repetir esse mantra no instante em que pressentisse a minha morte chegar e como ele era curto, a possibilidade de conseguir ter tempo para dizê-lo rapidamente, mais uma vez, pareceu-me boa.

E o curioso é que tive a oportunidade de verificar, por mim mesmo, que essa prática funciona. Isso se deu na cidade de Petrolina, no ano 2011,

quando o corpo passou por um problema seríssimo de saúde — conforme já relatei —, mas o último foco da minha Consciência foi na repetição do meu mantra, que consegui dizer instantes antes de ter duas paradas cardíacas seguidas. O que pude constatar foi que o meu corpo morreu duas vezes, e em ambas, o “Eu” que em mim existia, pôde se perceber muito bem na “Vida Espiritual”, pois minha mente estava lúcida e minha Alma “limpa”.

Atualmente, tenho outro mantra do qual também faço uso: *“Que eu possa me alinhar comigo mesmo e repousar no Bem que habita em mim, nos meus semelhantes, nos meus afetos”*. Ou seja, que eu possa alinhar as intenções do meu ego terreno com o Espírito “que me anima”, e repousar no Bem que eu sei que habita em mim, por menor que ele seja frente aos meus muitos defeitos, nos meus semelhantes e nos meus afetos. Sinto-me disposto para viver, seja aqui ou na Espiritualidade, o que implica dizer que estou sempre pronto para morrer a qualquer momento — detalhe: sei que o “Eu que existe em mim” não morre nunca, pois quem falece é esse meu corpo! O “Eu” apenas muda as suas características exteriores, mas a sua atualização é, ou deveria ser, constante! Essa é a “Vida Eterna”!

#### 10.10. “NADA CONCLUIR” E “INDIFERENÇA AMOROSA”

Filosoficamente, sempre exigi de mim mesmo evitar estabelecer conclusão acerca do que não me é possível constatar e, até quando consigo, ainda assim, apenas “coleciono” a possibilidade de constatação. Penso que, apesar dos meus defeitos, essa foi uma das razões da tranquila transição que vivenciei (mas que não se consumou), pois não carrego comigo nenhum “fardo pesado” de arquivos mentais sobre os conceitos que guardo como supostamente verdadeiros, sobre opiniões ou inclinações que eu tenho a respeito disso ou daquilo, porque não quero ter certezas e também nunca me fecho no sentido de vir a aprender algo mais.

Sócrates dizia que a verdadeira sabedoria consiste em se admitir que nada sabe, porque somente assim o ser humano ficará permanentemente aberto para receber o novo. No momento em que ele se fecha, pensando que sabe, mesmo que algo novo passe na sua frente, ele não perceberá, por estar tão “afetado”, achando-se “sabedor de tudo”.

Quanto à indiferença amorosa, tive que construir essa postura psíquica para viver melhor, não somente em relação aos seres humanos, porém



principalmente no que se refere a uma certa classe de seres — os entes extrafísicos, do universo antimaterial — sobre os quais fui obrigado a perceber que a sua existência era real, independente do que eu pudesse achar ou preferir.

A indiferença amorosa e nada concluir no campo dos conceitos, são premissas fundamentais para não existir o risco (o “gatilho psíquico”) do ser humano encher o seu “corpo mental” com conceitos aos quais possa se apegar, independente de estarem corretos ou equivocados.

Se eu estiver enganado em tudo que eu penso, para mim não é nenhum problema, uma vez que sempre tento repensar sobre o que costuma passar pela minha mente, e desse “fluxo mental”, apropriado e utilizo apenas aquilo que quero.

#### 10.11. IMPLEMENTAÇÃO DO “DIA META 10”

Faço questão de ter preocupações espirituais e a minha “agenda diária” é essa, voltada para essas questões, conforme mostrado no “Dia Meta 10”. Para além das minhas obrigações profissionais diárias, que sempre cumpro tão bem ou tão mal como qualquer outro ser humano, consegui também priorizar as espirituais, que julgo importantes. Em resumo, estabeleci dez metas, mas podia ter criado menos ou mais algumas.

Em cada dia, tinha que me movimentar tanto física quanto mentalmente no sentido de cumprir um pouco que fosse das dez metas para que, à noite, antes do sono, pudesse aferir, por mim mesmo, que além das minhas preocupações com as questões de ordem material, também estava ocupado com o meu “progresso espiritual”.

O fato é que, na minha busca pela construção do meu próprio edifício de pensamentos e de sentimentos, criei para mim, de acordo com o meu temperamento, o meu “Dia Meta 10”. A minha pretensão era praticar um pouco das dez disciplinas todos os dias e, no início, para estabelecer esse hábito, anotava a execução delas em uma planilha que formulei para esse fim.

Quantos seres humanos vivem o seu dia desse modo, voltado para questões espirituais, além de cumprirem as obrigações materiais? Infelizmente, são pouquíssimos.

Como “acender” a luz da própria Alma? Basta a tentativa de praticar qualquer disciplina espiritual!

E tem outra disciplina relativa à pacificação pessoal — ver o capítulo “11. *Pacificação Pessoal: O Fim de Todos os Medos*”, deste livro —, que não coloquei no meu “Dia Meta 10”, porque ela foi anterior a esse planejamento e já estava incorporada à rotina do meu dia.

### **31ª Constatação:**

**Se a pessoa não criar o seu dia, a mediocridade existencial do “rebanho humano” vai cuidar dele. Portanto, é importante que ela o organize, introduzindo novas perspectivas e novas possibilidades, senão o cotidiano será tão medíocre quanto o é, infelizmente, para a maioria dos humanos da atualidade. Segundo o meu entendimento, apesar do caos e da vassalagem (sujeição, jugo) a que estamos submetidos pela necessidade de um Criador “caído”, a existência é sempre bela e generosa, mas a vida é o que cada um de nós consegue fazer dela.**

**Nenhum ser humano nasce pronto, pois ele tem que se fazer a cada momento, a cada vida, e esse “refazimento” é mais rápido quando o seu mérito espiritual, os seus talentos naturais e a “ponte quântica” entre a sua “Mente Espiritual” e o seu cérebro terreno se estabelecem automaticamente e se acendem com a “Vontade esclarecida” de suas naturezas espiritual e animal, que compõem o ego que ele pensa ser.**

Desenvolvi o Mentalma para aplicá-lo em todos os momentos do meu dia, independente da função que, profissionalmente, exercesse ou do que eu estivesse fazendo.

É comum as pessoas terem uma agenda diária para organizar as suas preocupações materiais. De modo similar, ao elaborar a sua “agenda diária” de compromissos referentes às suas preocupações espirituais, o(a) praticante do Mentalma deve atentar para o fato de que qualquer planejamento terreno frente aos objetivos do seu Espírito, requer esforço, criatividade e disciplina na sua consecução.

Não existe “fórmula sagrada ou mágica”, a não ser o esforço e a perseverança dos que desejam expressar a “soberania da sua natureza espiritual” sobre a condição animal dos seus psiquismos transitórios de cada vida. O(a) praticante do Mentalma tem que construir o seu próprio caminho.

---

## 14º EXERCÍCIO MENTAL

### **Descubra:**

1. se você tem preocupações espirituais;
2. se a resposta for positiva em “(1)”, crie uma “agenda diária” para atendê-las, escolhendo quantas e quais disciplinas você quer inserir nessa “criação do seu próprio dia”; e
3. se você acha que consegue implementar as metas da sua “agenda diária” na sua vida (detalhe: você deve vivenciar, no dia de hoje, agora, neste momento — não é para amanhã —, as metas inseridas nesse seu “plano de maestria pessoal”, que precisa ser revisto sempre que necessário, e procure realizá-las com inteligência e força de vontade).

## PACIFICAÇÃO PESSOAL: O FIM DE TODOS OS MEDOS



A PACIFICAÇÃO PESSOAL, o fim de todos os medos, eis o grande desafio da humanidade, que elegi como sendo o meu tema predileto.

Rompi com todos os medos e receios por meio da prática do conjunto destas duas disciplinas:

1. “*Phowa*”, conhecida como “a arte de morrer bem” — explicada no item “10.9. ‘*Phowa*’”, deste livro — e que ainda é praticada no Tibete, lida com a transferência da Consciência pessoal, do plano terrestre para o plano do pós-morte ou para qualquer outro plano; e
2. Libertação de posses e apegos diversos, de modo a me programar para uma possível “morte diária” — marquei a minha morte para as 16:00 h, por ser o fim do expediente bancário para o público, uma questão de mero bom humor —, e enquanto ela não acontece, continuo no “lucro” por aqui.

Há alguns anos, quando o expediente acabava no trabalho que eu tinha, e todos os clientes iam embora, eu dizia: “*Agora é que eu vou morrer*”. Aonde eu estivesse, todo dia eu me preparava, respeitosamente, para morrer por volta das 16:00 horas. Então, imaginava-me morto e procurava vislumbrar como estaria, “naquele momento”, do outro lado da vida. Questionava-me sobre quais seriam os meus problemas na Espiritualidade, pois gostaria de permanecer mais tempo com meus filhos que, na época, eram pequenos, e de pagar o empréstimo que havia feito com a minha mãe. Basicamente, então,

foi que percebi que não guardava grandes problemas mal resolvidos, porque mesmo algumas pessoas tendo me agredido, não me sentia agredido e não vibrava negativamente em relação a elas. Ou seja, fui notando que, apesar de ser um homem cheio de defeitos, conseguia manter a minha Alma “limpa”. Assim, ao notar que não “coleccionava” situações ainda não solucionadas pacificamente, concluí que estava pronto tanto para viver por aqui ou transferir o meu “Eu humano” para qualquer outra condição e entregá-lo à sua fonte — então, perdi todos os medos.

Na questão da vida e da morte, de uma maneira geral, as pessoas não sabem quando vão morrer. Assim, vou vivendo plenamente os meus dias, sofrendo as consequências que vierem disso.

Quanto ao medo da morte, acabei com ele, porque “quero me agarrar com ela todo dia, mas ela não quer nada comigo”. Então, arranjei outra “namorada” que se chama “vida terrena”, e vou por aqui vivendo e, assim, perdi os medos e me pacifiquei. E no momento em que perdi o medo da morte — o grande drama da maioria da humanidade —, é que construí um tipo de “encantamento” em relação a ela, considerando-a como uma das mais belas passagens da vida.

Conforme já relatei, tive o privilégio de experimentar o meu corpo morto durante duas paradas cardíacas, e constatei que a pacificação pessoal funciona.

Às vezes, fico brincando comigo mesmo, dizendo que não entro no “céu”, o “demônio” não me quer no “inferno” e, como o “purgatório” está cheio, tenho que continuar por aqui. Brincadeiras à parte, pensem numa situação maravilhosa, que é a de me encontrar pacificado, sem medos.

Alguém poderá até questionar que estou provocando Deus, que isso dá azar e que ao falar da morte desse jeito, um dia ela vai me pegar — mas é claro que sim, a morte chega para o corpo que eu utilizo e para os das demais pessoas. Diferente disso, respeito a Deus como poucos o fazem na Terra, e aqui não estou me referindo a Javé. Também não acho que “dá azar” pensar educada e respeitosamente sobre a morte que poderá vir a qualquer momento, pois estarei pronto para deixar este corpo — treino esse procedimento todos dias. Tenho essa postura mental comigo há uns quarenta anos e ainda estou vivo!

Ressalto esses aspectos não para tentar convencer quem quer que seja sobre essa questão, porém tão somente para deixar algumas sementes de sensibilização quanto ao destemor que devemos apresentar frente a morte

corporal.

Quando uma pessoa deseja que “deus me dê uma longa vida”, apenas sorrio, pois não quero ficar muito tempo por aqui. Agradeço silenciosamente os bons votos, mas essa é a lógica humana. A questão é que conheço outras e alguns pontos de vista bem distintos como sendo “o que mais importa a um ser humano”!

A partir do momento que o medo da morte é superado, as outras situações desafiadoras ficam bem mais fáceis de vivenciar. Outros aspectos da vida passam a assumir “cores” (características) diferentes, o que faz com que, muitas vezes, esse tipo de ser humano se sinta um estranho diante dos seus contemporâneos, precisando mesmo disfarçar o modo como se sente, para não desagradar as pessoas a quem ama.

Também não tenho outros medos e me libertei de todas as superstições que praticava até inconscientemente, como, por exemplo, a de sempre entrar em um avião com o pé direito — situação que abordei no item “3.2. A ‘chave’ do ‘circuito do CHA’”, do “*Mentalma I*”.

Como o meu objetivo é o de me livrar de todos os medos, faço questão de abordar, no detalhe, os confrontos comigo mesmo, mas que são agradáveis e produtivos, pois me esforço bastante para perceber aquilo me restringe e sempre tento não continuar escravo das minhas limitações.

Ainda na tentativa de fazer uso aproveitável do bom humor, novamente me referirei ao “medo da morte”, agora procurando caracterizá-lo na seguinte narrativa que bem retrata esse tema e cujo autor desconheço:

“Durante um culto religioso, o pastor orientou: *‘Quem quer ir para o céu, levante o braço’*. Imediatamente, todos que estavam na igreja, levantaram um dos braços. Continuando sua pregação, ele falou: *‘Quem quer ir para o céu e ver Jesus, diga sim’*. Em seguida, ouviu-se *‘sim’*, em coro, pelo local. Animado, o pastor questionou: *‘Quem quer ir para o céu agora, levante-se’*. Como ninguém se levantou, ele insistiu: *‘Ninguém quer ver Jesus agora?’* Todos se mantiveram sentados, calados e de cabeça baixa.”

Diariamente, ainda expresso o meu mantra de entrega do meu ego terreno ao Espírito “que me anima”, e pratico a minha técnica de me preparar para morrer a qualquer momento, de modo a construir o desapego necessário ao rompimento com a vida do corpo material que utilizo, pois é preciso vencer o

instinto animal que “quer sobreviver a qualquer custo”.

Aprendi com Sócrates e Jesus que é melhor a pessoa morrer com um pouco de honra no seu psiquismo, ou seja, com a dignidade intacta, ainda que humilhado, doente e sem posses materiais!

Isso foi o que eu descobri na convivência comigo mesmo, superando-me e elevando o foco da minha Consciência, da situação cansada do meu psiquismo animal para a condição mais ousada e abundante do meu psiquismo espiritual.

O Mentalma é o mecanismo maior que criei para enfrentar o meu “piloto automático Rogério”, que eu queria “superar” — e há tempos que já não sou mais “Rogério”.

Mesmo com o tipo de vida que Javé criou, que é muito pesada devido à “herança da sua doença”, o ser humano pode transcendê-la. Nesse caso, ele próprio tem que ser o gestor da sua condução perante as situações de cada dia. Ao adquirir certas habilidades, ele pode até “colapsar” boas realizações, sem que o seu ego terreno seja aquele que pede nem muito menos o que decide, pois o seu próprio Espírito pode ajudá-lo. Existe algum problema nessa postura? Nenhum, desde que haja habilidades para tal, e uma das principais delas é a pacificação pessoal, que traz o fim de todos os medos.

No capítulo “7. *Dificuldades para a Concentração e a Meditação*”, deste livro, quando afirmo que os pensamentos e sentimentos que fluem pelo psiquismo do meu “Eu terreno” já não me movem, é porque, em tese, o que faz um ser humano agir, consiste no que ele pensa e sente. Entretanto, além do que o ego humano pensa e sente conforme suas conveniências, há o “mundo” do “Eu Espiritual”, e a maioria das minhas ações estão alinhadas com a “agenda” deste último, independente dos meus interesses pessoais e ainda que discorde da mesma.

Quanto aos pontos de atrito entre esses dois graus de interesse — o primeiro é composto pelas necessidades do Espírito “que me anima” em cumprir a sua “agenda”, e o segundo corresponde às conveniências da minha condição humana —, procuro administrá-los da melhor maneira que posso, mas sem ilusões de qualquer ordem.

## **Descubra:**

1. se você está pacificado, ou seja, pronto para deixar seu corpo morrer no momento em que isso tiver que acontecer, como agora, por exemplo (detalhe: se você não está pronto para desencarnar a qualquer momento, organize-se);
2. se você se encontra pacificado e pode pensar e meditar sobre qualquer questão, sem se perturbar, sem sentir medo (detalhe: uma das piores situações é você ter receio de pensar, aceitando viver condicionado e, nesse caso, o Mentalma não é muito adequado para quem insiste em apresentar esse perfil); e
3. quantos tipos de medo você tem, como, por exemplo, de pensar, de recordar, de planejar, de se expor, de viver e/ou de morrer (detalhe: é importante perceber isso para poder trabalhá-los um por um, se você achar que deve).



## GRAU DE MAESTRIA RELATIVO À “GESTÃO PSÍQUICA E MEMÓRIAS COMPLEXAS”



O(A) PRATICANTE do Mentalma pode adquirir os seguintes graus de maestria, desse que exercite, aprofunde e vivencie as suas disciplinas:

- Grau 1 – “Maestria da Arquitetura dos Arquivos Mentais” (“Maestria na arte da contemplação”);
- Grau 2 – “Maestria da Gestão da Vontade” (“Maestria na arte da respiração”);
- Grau 3 – “Maestria da Imperturbabilidade” (“Maestria na arte da descontextualização, da não afetação”);
- Grau 4 – “Maestria do Discernimento Esclarecido Profundo” (“Maestria na arte da percepção mental/espiritual profunda”);
- Grau 5 – “Maestria da Condução do Fluxo Mental” (“Maestria na arte da condução dos próprios pensamentos e sentimentos”); e
- Grau 6 – “Maestria da Arquitetura do Projeto Espiritual de Vida”.

O sexto grau de maestria se aplica ao “*Mentalma II – Gestão Psíquica e Memórias Complexas*”, enquanto os cinco primeiros graus já foram descritos no capítulo “18. Os ‘Graus de Maestria’ Relativos à ‘Compreensão Esclarecida’”, do livro “*Mentalma I*”.

Quando criei o Mentalma, cheguei perto da busca por vinte maestrias pessoais que desejei praticar nesta vida, e assim sigo fazendo. Elas estão distribuídas pelos sete módulos do Mentalma.

#### 12.1. MAESTRIA DO GRAU 1 – “MENTALMA I”

A “Maestria da Arquitetura dos Arquivos Mentais” está na construção da habilidade de não formatar e de não apropriar arquivos ruins, em desenvolver a arte de fechá-los, se for necessário, e de abri-los, quando conveniente, para corrigi-los por meio da expressão da Vontade esclarecida que habita em seu íntimo. Quem cuida conscientemente do seu “banco de arquivos mentais”, possui esse primeiro grau de maestria.

#### 12.2. MAESTRIA DO GRAU 2 – “MENTALMA I”

A “Maestria da Gestão da Vontade” se dá quando o(a) praticante do Mentalma consegue administrar a vontade multifacetada que atua em seu psiquismo, proveniente das duas naturezas que marcam a condição humana — a natureza de ordem espiritual da Alma e a natureza animal que é comum ao corpo. Quando ele(a) se encontra “soberano(a)” no processo de gestão dessas naturezas, isso é maestria!

#### 12.3. MAESTRIA DO GRAU 3 – “MENTALMA I”

A “Maestria da Imperturbabilidade” consiste em cultivar a habilidade de “não se afetar”. Se a pessoa, ao receber algum “depósito indevido na sua caixa mental” — como quando alguém lhe diz, por exemplo, “você é um imbecil” —, ela conseguir deter o processo de agressão no momento em que o mesmo aconteceu, sem sequer gastar o seu potencial eletroquímico processando o que lhe foi dito, isso nem vai para a sua mente, e acaba ali a tentativa de provocação. Essa é a “arte da não afetação”, que se não for praticada, resulta na “captura” da pessoa pelo “circuito do CHA”.

#### 12.4. MAESTRIA DO GRAU 4 – “MENTALMA I”

A “Maestria do Discernimento Esclarecido Profundo” é alcançada quando o(a) praticante do Mentalma consegue manter o psiquismo e o foco da Consciência ancorados na “vida interior” do seu Espírito e não na existência exterior do seu ego animalizado. Assim, ele(a) cuida do seu “patrimônio

espiritual”, ou seja, do seu “banco de arquivos mentais”.

#### 12.5. MAESTRIA DO GRAU 5 – “MENTALMA I”

A “Maestria da Condução do Fluxo Mental” é obtida quando o(a) praticante do Mentalma desenvolve a arte de não cometer os “erros fatais” que viciam e “cegam” (impedem a percepção) o ego na administração da mente.

O convite é para que o(a) leitor(a) desperte a “força da vontade” do “Eu Espiritual Profundo” no seu psiquismo. Para tanto, é só fixar o foco da Consciência nos níveis mais elevados do seu modo de pensar e de levar a vida. Entretanto, isso depende somente do(a) praticante, do “modo como ele(a) direciona os próprios pensamentos”.

A “arte de direcionar os próprios pensamentos” — tema já abordado no capítulo “4. A ‘Arte Quântica’ de Direcionar os Pensamentos”, deste livro — é a grande arma (estratégia) dos mestres budistas, que dizem: “*O inferno só existe dentro da nossa cabeça*”. Por quê? Porque o sofrimento não está naquilo que acontece com a pessoa, mas, sim, no modo como ela conduz os seus pensamentos frente àquilo que lhe acontece. Dependendo do direcionamento que ela dá aos seus pensamentos, ela cria o “céu” ou o “inferno”.

#### 12.6. MAESTRIA DO GRAU 6 – “MENTALMA II”

A “Maestria da Arquitetura do Projeto Espiritual de Vida” é atingida quando a pessoa elabora um projeto mental existencial e vive a sua vida como se, a cada segundo, ela estivesse construindo uma singela obra de arte. Afinal, a vida não é questão de religião, nem de mente poderosa, nem de controle!

O Mentalma convida o(a) leitor(a) a adotar essa atitude dionisíaca — e não a atitude apolínea do controle, da subserviência e do medo —, de modo a se transformar em artista de si mesmo ou artífice da própria existência. A vida é pura arte, e a arte de saber viver é ousadia em pleno caos!

Há uma lenda sobre Quetzalcoatl, um dos deuses do panteão asteca, que conta que ele teria dito: “*Vive a tua vida como se estivesse construindo uma obra, uma arquitetura*”. Eu apenas usei o contexto do que ele falou e acrescentei a questão da arte, porque a satisfação espiritual que senti, ao ter o corpo “morto” duas vezes e o Espírito livre, foi olhar o “filme da minha

vida”. Mesmo com as inconveniências que lá estavam, fiquei com a impressão de que, realmente, havia me preocupado em tentar, apesar das minhas “mediocridades pessoais”, fazer uma obra que eu pudesse, depois, olhar para ela e me sentir bem, sem ficar envergonhado. No entanto, como fui obrigado a voltar para a vida terrena, decidi reforçar a tentativa de construção, a cada segundo, da “obra de arte” da minha existência, para que o próprio Espírito “que me anima” consiga acrescentar a si mesmo algo que o dignifique.

Desde então, fiquei atento ao meu código filosófico de princípios e propósitos, e isso me basta. Eu não preciso “acreditar” em Deus ou em Jesus. Trago todos eles no meu coração, respeito profundamente quem quer que seja, porém procuro não pedir nada a eles, e se precisarem do meu concurso enquanto “verme terreno”, no que eu puder ser útil, quero e estou disponível para contribuir.

Desse modo, poderei dizer a mim mesmo que estou procurando me transformar no instrumento da mudança que desejo ver na Terra, como Gandhi falou e testemunhou. Se quero que esse planeta se torne um lugar decente, mesmo sendo possuidor de muitas fraquezas, ainda assim vou tentar ser o homem mais decente que puder. E se acho importante que o mundo seja um lugar amoroso, vou procurar ser o mais amoroso que conseguir, mesmo que ninguém me ame.

A pessoa que age assim, é porque se atreveu a superar a mediocridade do “rebanho humano”, ao tentar construir a sua própria “arte de viver” como lhe for possível.

---

## 16º EXERCÍCIO MENTAL

1. Ao acordar, construa o seu próprio “plano de maestria pessoal” para este dia;
2. No final do dia, verifique se você vivenciou as metas propostas no seu plano; e
3. Caso a resposta em “(2)” seja negativa para uma ou mais metas, reflita sobre as dificuldades encontradas.

---

É importante que o(a) leitor(a) tenha o seu próprio plano de maestria pessoal, com metas definidas para serem vividas em um determinado tempo, procurando realizá-las com inteligência e força de vontade.

Transforme numa prioridade cada plano de maestria pessoal construído ou apropriado do Mentalma e perceba-se como sendo o gerente do seu processo existencial, como o “piloto” do seu próprio destino, porque o ser humano, de um modo geral, está condicionado a transferir esse encargo para Deus, para Jesus, para Maria, dentre outros. Entretanto, isso está errado, pois mesmo que alguém possa ajudá-lo(a), cabe ao(a) “agente adulto da vida”, a atitude proativa de cuidar da sua própria “evolução espiritual”.

Este é o “*Mentalma II – Gestão Psíquica e Memórias Complexas*”!

Espero que, de alguma maneira, possa ser útil a você, caro(a) leitor(a)!

***Jan Val Ellam***

## NOTAS EXPLICATIVAS

**DNA** — sigla do ácido desoxirribonucleico, é uma molécula orgânica constituída por nucleotídeos, e contém as instruções genéticas – na sequência de suas bases nitrogenadas – dos seres vivos da Terra e de alguns outros mundos.

**Algoritmo** — consiste em um conjunto de regras, raciocínios ou procedimentos definidos, aplicado a um número finito de informações, permitindo um resultado em um número finito de etapas.

**Livre-arbítrio** — é a capacidade de decisão ou independência.

**“Caixa mental”** — referência ao cérebro.

**Mente ou “caixa de depósitos”** — processo que flui ancorado no cérebro (ocorre no cérebro e além dele), e que recebe o impulso e o reproduz na forma do “Eu” pessoal.

A mente é a “caixa de depósito” aonde são jogados arquivos relativos a pensamentos, sentimentos, emoções e sensações, ou seja, é um fluxo contínuo de símbolos, sensações e de memórias emocionais que passam pelo cérebro, mas que se ancora sempre no “Eu Espiritual”. Os “candidatos a conviverem” com um ser humano, por meio desse processo, são o seu próprio Espírito, o seu ego, Espíritos amigos, Espíritos obsessores, seres extraterrestres e seres extrafísicos. Portanto, é fundamental a pessoa ter a sua “caixa mental” (o cérebro) organizada, e o seu “Eu organizador da consciência” é quem pode fazer isso.

**Hipocampo** — é a estrutura do cérebro aonde ocorre o armazenamento temporário da memória, principalmente a de longo prazo, e que faz parte do sistema límbico, que é o conjunto de estruturas responsáveis pelo sentimento.

**“Conectoma”** — Em neurociências, “conectoma cerebral” é o mapeamento

de todas as conexões neurais no cérebro, que pode ser obtido por ressonância magnética nuclear – portanto, abrange o cérebro e suas sinapses.

Na “Revelação Cósmica”, esse tema foi extrapolado para “conectoma mental”, significando o conjunto das ligações sinápticas comuns a um cérebro particularizado, o que implica dizer que consiste em tudo o que um “Eu egoico” — o “Eu quântico” — “colecciona” como pensamentos, sentimentos, sensações e emoções. O “conectoma mental” é uma “fórmula mental particularizada”, um “mediador quântico” da “agenda” de um Espírito “imantado” a um corpo com cérebro, e que se move a partir da movimentação do “Eu terreno” ao mexer no seu DNA. Essa “fórmula mental” precisa evoluir para que as necessidades do Criador “caído” possam ser atendidas.

**“Tela mental”** — é a foto instantânea do “conectoma mental”, um tipo de tela virtual na qual ocorre a exibição de determinado arquivo mental – ou seja, mostra a “foto instantânea” da parte do “conectoma mental” que foi selecionada.

**Psiquismo ou “canal mental”** — consiste no modo como o “conectoma Mental” funciona.

**Dervixe rodopiante** — é um praticante do islamismo sufista, que segue o caminho ascético da “*Tariqah*”, vivendo na extrema pobreza e austeridade.

**“Mentenet”** — denominação que dei à grande “rede cósmica espiritual”, na qual cada ser humano é, ao mesmo tempo, um tipo de *hardware* e um dos elos dessa corrente e, por meio da sua Vontade, ele pode alterar o seu passado ao modificar ou eliminar arquivos mentais que lhe sejam incômodos. Essa “corrente mental” jamais cessa, pois é produto da atuação constante de um “grupo de algoritmos específicos” no circuito nervoso das trocas eletroquímicas entre as sinapses cerebrais — esse assunto ainda não pertence ao mundo acadêmico. É impossível ficar fora desse “fluxo mental” que passa pela “caixa mental”, ou seja, pelo cérebro humano.

**PKMzeta** — é a denominação dada pela Ciência, a uma proteína — um hormônio, mais especificamente — que surge no cérebro para intermediar ou potencializar o trânsito cerebral de uma nova ideia, como também da sua fixação (promove a memória), permitindo a cicatrização daquela memória anterior incômoda, que deixa de produzir seus efeitos desagradáveis. É a

“Vontade Maior” do Espírito, atuando sobre o hipotálamo do corpo físico humano.

A PKMzeta, que o cérebro consegue produzir por meio de glândulas, permite que uma pessoa possa “deletar” os arquivos mentais que a perturbam.

Entretanto, essa substância só é obtida quando a pessoa introduz novos pensamentos, novas ideias, nos mecanismos cerebrais, enfim, quando existe, no seu circuito mental, a vontade dela querer se reformular. Assim, se ela quiser “deletar” algum arquivo mental problemático, pesado, terá sucesso devido à atuação desse hormônio — e isso é “quântico”, científico e real. Desse modo, a PKMzeta permite a “evolução espiritual”.

**Neurogênese** — processo de criação de novos neurônios para substituir aqueles que morrem no cérebro, a cada segundo.

**“Prana”** ou **“Kundalini”** (em sânscrito), ou **“Ki”** (Japão) ou **“Chi”** (China) — Energia Espiritual Superior, que é um fluxo constantemente emanado por parte do “Ser e/ou Princípio Eterno”, ou seja, a existência mais elevada possível de se vislumbrar e a quem os humanos se acostumaram a crer e muitos chamam de “Deus, o Incognoscível”. Essa Energia permeia tudo o que existe, e até mesmo esta Criação na qual existimos, que é somente uma modesta parte do Todo. Para além desse aspecto radiante, expressa-se também por imanência e está presente em todos os elementos que compõem a vida, como o ar, a água e tudo o que é ser vivo.

Essa Energia jamais foi potencialmente ativa no meio caótico desta Criação, daí o necessário “despertar espiritual” pessoal e intransferível dos seres racionais, para que façam bom uso dela, mesmo atuando em pleno caos — o que essa Energia, por força da sua pureza, não logra fazer por si mesma!

O *Prana* consegue ser multifacetado, ou seja, essa Energia obedece ao que a Consciência que a absorve, determina que ela seja. Esse aspecto enigmático é de ordem quântica. Enquanto o indivíduo capta o oxigênio do ar ao respirar, o seu “Corpo Espiritual” absorve *Prana*. Quando o ego terreno cuida para ter uma Consciência elevada, preocupando-se em refinar o seu psiquismo, ele poderá destinar esse *Prana* para aquilo que quiser.

**Vibhuti** — Os egos de outras vidas do Espírito de Sai Baba, trabalharam muito com fogo e cinzas e esse seu “Eu terreno” resolveu fazer algo especial quando produziu o *vibhuti*, as “cinzas sagradas”, que ele utilizava para curar pessoas. O *vibhuti* não é *Prana*, mas foi produzido por um tipo muito especial



desta Energia, absorvido pela respiração do seu corpo humano e trabalhado na intimidade do seu “jogo mental-espiritual”.

**Botox** — toxina botulínica, produzida pela bactéria *Clostridium botulinum* e usada para amenizar rugas e linhas de expressão, para arquear sobrancelhas ou para inibir o excesso de suor das axilas.

**Pranayamas** — são práticas milenares que consistem de exercícios de controle respiratório.

**Reeducação Postural Global ou R.P.G.** — é uma técnica de Fisioterapia desenvolvida na França, por Philippe Emmanuel Souchard, a partir do trabalho de Françoise Mézières e de vários anos de estudos e pesquisas em Biomecânica e Física.

**“Phowa”** — (pron. poh-wa) é a “arte de morrer bem”. A sua origem vem do “*Bardo Thodol*”, também conhecido como “*O Livro Tibetano dos Mortos*”, que é parte de uma obra chamada “*As Cem Divindades Pacíficas e Coléricas: A Libertação Natural [Através do Reconhecimento] da Intenção Iluminada*”, que foi encontrada junto a muitos outros manuscritos antigos, em meados do século XIV, por Karma Lingpa. Segundo esses escritos, o “reino Bardo” seria o contexto de transição entre vidas. Basicamente, esse livro afirma que o último pensamento que um ser humano tem no momento da sua morte, define o modo como ele entra no “mundo dos mortos”. A técnica do *Phowa* consiste em criar um mantra e repeti-lo tantas vezes quantas forem possíveis, ao longo do dia, até que ele esteja automatizado no psiquismo do(a) praticante, de maneira que, imediatamente antes da morte do seu corpo físico, ele(a) tenha uma última oportunidade de dizer o seu mantra e, assim, entrar bem na vida da Espiritualidade.

## O QUE É O INSTALM?



# INSTALM

INSTITUTO DA ALMA E DA MENTE

O Instituto da Alma e da Mente é um instituto virtual destinado ao estudo e aprofundamento de temas que, direta e indiretamente, se relacionam com o processo de gestão emocional e mental, bem como com o aprimoramento dos potenciais humanos. Em linhas gerais, o INSTALM é um espaço de síntese do pensamento milenar e moderno, onde a sabedoria antiga das filosofias orientais se une aos avanços do conhecimento científico e psicológico dos novos tempos, com vistas ao desenvolvimento da consciência, ao autodescobrimento, à realização espírito.

## POR QUE PODE SER ÚTIL?

O INSTALM disponibiliza aos seus membros, materiais como textos, vídeo-

aulas, palestras, cursos, hangouts e livros. Todo esse material servirá de norte elucidativo e reflexivo para quem, de forma ousada, se propõe a se aprofundar nas matérias da mente e da alma humana.

## A QUEM SE DESTINA ?

A todo aquele ou aquela que, por uma necessidade ou chamado do seu próprio Ser interno, se propõe a arquitetar uma vida pacificada, pela busca de uma compreensão mais ampla da existência e a vontade de se autodescobrir. Destina-se àqueles que ousam ir além.

## COMO PARTICIPAR?

O INSTALM é a uma plataforma online onde todo seu conteúdo é disponibilizado para seus membros de maneira prática e fácil através do acesso do seu computador, smartphone ou tablet.

**Saiba mais em:**

[www.instalm.org](http://www.instalm.org)

## SOBRE O AUTOR



*Jan Val Ellam*

Com 49 livros publicados no Brasil até o momento, além dos 10 traduzidos para quatro outras línguas, tem se revelado como o escritor mais contundente sobre temas tidos como sagrados que estão sendo resgatados de um passado esquecido, que antes se encontrava oculto, o que torna o seu trabalho único.

Precursor da Revelação Cósmica que se inicia com a publicação dos seus livros, dando continuidade à Revelação Espiritual já codificada no passado, marca o atual momento planetário com reflexões profundas e intrigantes, advindas dos vários livros publicados e das palestras nacionais e internacionais divulgadas nos institutos temáticos estratégicos.

- Autor do PROJETO ORBUM – Manifesto da Cidadania Planetária.
- Formulador do IEEA — Instituto de Estudos Estratégicos e Alternativos.
- Formulador do IEPP — Instituto de Estudos da Política Planetária.
- Formulador do MENTALMA – A Yoga do Cotidiano (Ciclo de Cursos e Palestras).
- Formulador do FAROL LUSITANO — Instituto de Mistérios da Língua Portuguesa e da Península Ibérica.
- Formulador do IESP - Instituto de Estudos Espirituais Profundos.
- Programas na RÁDIO ATLAN: Projeto Orbum, Acompanhando o Mundo, Reinvenção da Vida, Mitos e Conspirações, Para Onde Caminha a Humanidade, Imagens e Reflexões,

Livros que fazem Pensar.

***Para mais informações:***

[www.janvalellam.org](http://www.janvalellam.org)

---

## LIVROS PUBLICADOS:

**Como escritor espiritualista, com o pseudônimo de Jan Val Ellam, editou os seguintes livros até o momento:**

1. Reintegração Cósmica: Anjos Decaídos (1996)
2. Caminhos Espirituais (1997)
3. Carma e Compromisso: Filhos das Estrelas (1998)
4. Recado Cósmico: As Revelações de Jesus (1999)
5. Nos Bastidores da Luz I (2000)
6. O Sorriso do Mestre: Opúsculo (2001)
7. Muito Além do Horizonte: A Ligação entre Kardec, Ramatis e Rochester (2001)
8. Nos Céus da Grécia (2001)
9. Jesus e o Enigma da Transfiguração (2002)
10. Fator Extraterrestre (2004)
11. A Sétima Trombeta do Apocalipse (2005)
12. Nos Bastidores da Luz II (2006)
13. O Testamento de Jesus (2007)
14. Jesus e o Druida da Montanha (2009)
15. O Drama Cósmico de Javé (2010)
16. O Drama Espiritual de Javé (2011)
17. O Drama Terreno de Javé (2012)
18. Crônicas de um Novo Tempo (2012)
19. Favor Divino: O Contexto Problemático que Envolve a Vida Terrena (2013)
20. Cartas a Javé (2014)
21. O Sorriso de Pandora (2015)
22. O Big Data do Criador (2016)
23. Terra Atlantis I: O Sinal de Land's End (2016)
24. Homoafetividade: O Segredo do Éden (2016)
25. As Memórias de Javé (2017)
26. O Guardião do Éden (2017)
27. Inquisição Trimurtiana: Tempo de Apostasia (2017)
28. Terra Atlantis II: A Frota Norte (2017)
29. Nos Bastidores da Luz III (2018)
30. Inquisição Filosófica (2018)
31. O Dharma e as Castas Hindus (2018)
32. O Quarto Logos (2018)
33. A Rebelião dos Elétrons: E o Código de Vida do Criador (2018)
34. Terra Atlantis III: A Era Sapiens (2019)
35. A Divina Colmeia (2019)

36. A Epopeia dos Agentes da Vida Universal (2019)
37. Jesus e Nietzsche (2019)
38. Sofia e os Logos Criadores (2020)
39. Mentalma I: A Consciência Esclarecida e a Gestão dos Arquivos Mentais (2020)
40. Tzimtzum: O Exílio Forçado de uma Divindade (2020)
41. Nem Deus, nem Javé, nem Darwin: A Evolução Possível (2021)
42. Shiva e a Esquecida Origem do Yoga (2021)
43. A Escola da Decifração da Realidade o “Método Ancestral Dru'uid” (2021)
44. Tempos Difíceis no Olimpo (2022)
45. Mentalma II : Gestão Psíquica e Memórias Complexas (2022)

**Outras obras como Rogério de Almeida Freitas:**

1. Teia do Tempo (2005) com o astrônomo José Renan de Medeiros
2. Inquisição Poética (2007)
3. Homo Sapiens: da Guerra ao Esporte (2014)
4. Hyren-Hyron: Universos em Colisão (2021) com Freitas e Kummer.



## MANIFESTO PROJETO ORBUM



### **“Declaração dos Princípios da Cidadania Planetária.”**

Exerça plenamente a sua nacionalidade, mas não esqueça: somos todos cidadãos planetários.

Por conseguinte, formamos uma só família ante o cosmos. É bom recordar que, para quem nos vê de fora, nada mais somos do que uma família vivendo em um berço planetário.

Se somos uma família, torna-se inconcebível a falta de indignação diante do estado de miséria – tanto material quanto espiritual – em que vive grande parcela dos irmãos e irmãs planetários.

Existe uma força política na sociedade que, quando estrategicamente direcionada, exerce em toda sua plenitude o direito e o dever de cobrar das forças estabelecidas o honroso cumprimento dos direitos humanos. Essa “força íntima” é pacífica porém ativa; suave na tolerância, jamais violenta, mas perene na exigência contínua de se construir a paz, a concórdia e a inadiável consciência quanto à necessidade de se melhorar as condições do nível de vida na Terra. Exercer essa força no cotidiano das nossas vidas, agindo localmente com a atenção voltada para o aspecto maior planetário, é dever de cada um e de todos.

Respeitar as forças políticas estabelecidas, os governos regionais e nacionais; valorizar as organizações representativas de caráter mundial – imprescindíveis para a evolução terrestre – mas, acima de tudo, pregar a necessária consciência da unidade planetária perante o cosmo.

Na verdade, somos todos cidadãos cósmicos no exercício eventual de uma cidadania planetária, como de resto o são todos os irmãos e irmãs espalhados pelas muitas moradas do Universo.

Porém, devido ao atual estágio de percepção que caracteriza a quem vive na Terra, buscar a consciência do exercício pleno da cidadania, seja em que nível for, é a grande meta a ser atingida.

Se você concorda com os princípios e objetivos da cidadania planetária, junte-se a nós em pensamento, intenção e atitudes. Assuma consigo mesmo o compromisso maior de construir na Terra esta utopia, que foi e é o objetivo de muitos que aqui vieram ensinar as noções do exercício pleno da cidadania cósmica, testemunhando o amor como postura básica e essencial na convivência entre os seres.

Propague esta idéia, em especial para as novas gerações.

Sonhe e trabalhe por um mundo melhor. E saiba que muitos estão fazendo exatamente o mesmo.

Esta é uma mensagem de fé e de esperança na vida e na nossa capacidade de dignificá-la cada vez mais.

*Filie-se espiritualmente a esta idéia.*



***Jan Val Ellam***